A szociális cirkuszi módszer és használati lehetőségei a közoktatásban

Szerkesztette: Gallyas Veronika
és Szabó Márton

A szociális cirkuszi módszer, és használati lehetőségei a közoktatásban

Tartalomjegyzék

1. Szociális cirkusz és újcirkusz – Szabó Márton 2
2. A szociális cirkusz hatásai - Szabó Márton 4
   - 2.1 Hatás az egyénre: Öt újj. 4
   - 2.2. Testi-lelki-társas hatások: amit a szenzoros integrációs terápiától tanulhatunk 6
   - 2.3 Társadalmi megközelítés: a szociális cirkusz, mint aktivizmus 7
3. Kritikai cirkuszoktatás – Szabó Márton 8
4. A cirkusz mint terápia – Gallyas Veronika 12
5. Cirkuszfoglalkozások gyakorlati tervezési szempontjai - Gallyas Veronika, Szabó Márton 14
   - 5.1 igények 15
   - 5.2 Körülmények 16
   - 5.3 Pedagógiai eszközök 19
   - 5.4 Értékelés 23
6. Oktatói profil – Gallyas Veronika 24
7. Az előadások és koreográfiák építésének célja és mikéntje - Gallyas Veronika 28
   - 7.1 Miért szeretjük és tartjuk fontosnak a bemutatót és az előadást? 28
   - 7.2 A bemutató felépítése 30
   - 7.3 Hogyan lehet felkészíteni és előkészíteni a kreatív munkát? 32
   - 7.4 Védettség 35
   - 7.5 Oktató szerepe 36
   - 7.6 Néhány elv 36
   - 7.7 Lelki aspektusok 37

8. A szociális cirkusz története és szakirodalma - Szabó Márton 38
9. Gyarmati Éva: Tanulási és viselkedés zavar kezelése zsonglőrködéssel 41
10. Csűrös Dóra: *“Tiszta szívvel betörök...” Avagy a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatásai* 46

szerkesztette: Gallyas Veronika, Szabó Márton
Magyar Zsonglőr Egyesület
Budapest, 2017
címlapfotó: Dorkó Dániel
A kiadvány az a Nemzeti Kulturális Alap
támogatásának segítségével valósulhatott meg.

Nemzeti Kulturális Alap
Nemzeti Kulturális Alap Igazgatósága

1. Szociális cirkusz és újcirkusz – Szabó Márton

Mi az újcirkusz?

Az újcirkusz a nyitottság gondolatából ered. Abból, hogy zsonglőrködni, kötéltáncolni, szaltózni és trapézon lógni olyan dolgok, amelyeket sokféle ember sokféle célból gyakorolhat. A tradicionális cirkuszban professzionális cirkuszművészek mutatják meg tudásukat a közönségnek, most ugyanúgy, mint évszázadok óta. Ehhez képest jelent radikális nyitást, amikor a művész tudását nem csak megmutatni akarja a porondon, hanem meg is osztja azt másokkal, nyit és közösséget vállal a cirkuszon kívüli világgal, tanít, tanul, együtt játszik és gyakorol. De kikkel? Egyrészt más művészekkel, cserébe pedig ő maga is tanul másoktól és azt beépíti tudásába. Így lesz a cirkusz része a kortárs tánc, a dráma, a zene, a színház, és számos más művészeti ág, játék és sport is. Másrészt megosztja tudását az utca emberével és minden érdeklődővel, akik a cirkuszban már nem az emberfeletti technikai bravúrok megvalósítását vagy "az emberileg lehetséges" határainak feszegetését keresik, hanem saját határaikat próbálgatják testileg, lelkileg. Ennek hatására pedig egyre szélesebb rétegek veszik észre, hogy ez jó, ez működik, ezt különböző okokból megéri kipróbálni, gyakorolni.
A cirkusz világát többé nem a titok és a misztikum határozza meg, hanem a nyitottság és az egymástól tanulás.
Az újcirkusz végtelenül egyszerű alapgondolatának, a nyitottságnak messzemenő következményei lettek. Az elsődleges cél már nem maga a technikai tudás, az csupán egy eszköz. Így a technikai verseny, amit a sportolókhoz hasonlóan a régi cirkuszi társulatoknál is megfigyelhettünk, háttérbe szorult. A újcirkusz célja sokféle lehet, ami egyénileg változó, de alapvetően 3 fő célt érdemes kiemelni:

1. **A művészeti önkifejezés** vált sok esetben a az újcirkusz egyik fő céljává, akár profikról, akár hobbicirkuszosokról beszélünk, hiszen erre az igény, minden emberben benne rejlik. A technikai tudás ennek az önkifejezésnek nem a végeredménye, hanem egy eszköze. A művész kommunikációba lép a közönséggel, a kommunikáció egy formája a test mozgása, az adrenalinszint, ami mind a nézőben, mind a fellépőben a magasba szökik, de eszköze a történet is, illetve az előadói karakter is, amit megjelenít. Az előadásnak narratív üzenete van, de ez nem univerzális üzenet, hanem egy valahol a néző és az előadó között létrejövő személyes jelentés.
2. **A tanulás, fejlődés öröme** is az újcirkusz célja, hogy tanuljunk a testünkről, a határainkról, a mozgásról, a kitartásról, a félelemről, az alkotásról, a kreativitásról, az együttműködésről, a szórakozásról. Önmagunkról és másokról. Ehhez sokféle eszközünk lehet, és a újcirkusz sokszínű világában mindenki megtalálhatja, ami számára a legjobban működő tanulási forma. Ennek a célnak a kiszolgálására alakult ki a szabadidős cirkusz, mint oktatási forma, amely egy hobbit kínál az érdeklődőknek..
3. **A szociális**, tehát az integrációs, fejlesztő célok. Ahogy az újcirkusz kijött a porondról és egyre több ember kezdte gyakorolni a cirkuszi műfajokat, egyszercsak feltűnővé vált annak fejlesztő hatása testileg és lelkileg, az egyénre és a közösségre nézve egyaránt. A cirkuszművész pedig nyitottá vált a világra, és összetalálkozott társadalmi egyenlőtlenségekkel és problémákkal. Ebből következően pedig amint közösséget vállalt a társadalom más rétegeivel, már felelősséggel tartozott azért, hogy milyen jövőt hozunk létre önmagunknak és egymásnak. A világ alakításában pedig eszköze a cirkusz maga.

Az újcirkusz művészete tehát sokkal messzebbre mutat, mint a közismert vélekedés, hogy az újdonság az állatszámok hiányában keresendő. Az állatszámok hiánya sokkal inkább egy következménye annak a újcirkuszi nyitásnak, aminek emberközeli gondolati kerete között nincs helye az oroszlánoknak és elefántoknak. (Időről időre felbukkannak azonban háziállatokat felvonultató újcirkuszi társulatok. Miért ne? Lovak, kutyák és más háziállatok ugyanúgy részt vehetnek az alkotásban, ha megtalálják

céljukat az újcirkusz keretei között, mint az emberek, tehát csak a vadállatokról mondható el, hogy teljesen eltűntek a újcirkuszból.)

Mi a szociális cirkusz?

Három kritériuma van annak, hogy valamit szociális cirkusznak nevezzünk: (1)célja a társadalmi integráció előmozdítása, vagy egyéni készségfejlesztés (2) ehhez a cirkuszművészetet használja mint eszközt és (3) ezt részvételen alapuló formában teszi, ahol a résztvevők maguk gyakorolják a cirkuszi diszciplínákat.

Fontos ez utóbbi kritériumot hangsúlyozni, hiszen azok a cirkuszi elemeket tartalmazó előadások, amelyeknek valamilyen szociális üzenete van, definíciónk szerint nem tartozik a szociális cirkusz körébe. Továbbá azt sem nevezünk szociális cirkusznak, ha egy hátrányos helyzetű célcsoportnak tartanak előadást (akár interaktív formában) de a célcsoport befogadói szerepben marad és nem válik a cirkuszi alkotás aktív részévé. Habár rengeteg remek ilyen kezdeményezés van szerte a világon, különös tekintettel a bohócdoktorokra, mi a nemzetközi szakirodalommal összhangban nem ezt értjük szociális cirkusz fogalma alatt.

Mi a szabadidős cirkusz, és mi a különbség?

A szabadidős cirkusz az újcirkusz oktatási ágából nőtte ki magát. Szintén a cirkuszművészetek gyakorlásának fejlesztő hatásaira épül, célja ezeknek a jótékony hatásoknak a kiaknázása. Fő eltérés a szociális cirkuszhoz képest, hogy nem egy konkrét társadalmi, közösségi vagy egyéni problémára kíván választ adni, hanem a minden gyerekben és felnőttben jelen lévő testi-lelki-szellemi szükségletek kielégítésére általában. A testmozgás, a társas alkotás, a mozgáskultúrának vagy a kreatív önkifejezésnek a fejlesztése olyan igények, amikre minden embernek szüksége van. Ezeknek az igényeknek a kielégítésére működnek a szabadidős cirkuszcsoportok, melyeknek tanítási módszerei hasonlóak a szociális cirkusz módszereihez de nélkülözik a társadalmi változásra való törekvést.

2. A szociális cirkusz hatásai

A cirkuszi diszciplínák gyakorlásának hatásait több szempontból szokta vizsgálni a nemzetközi és a hazai szakirodalom. Itt három fő megközelítésmódot szeretnénk tárgyalni, amik a legjobban inspiráltak minket. Ebből két megközelítés az egyén felől áll hozzá a témához, az egyén fejlesztésének lehetőségeit helyezi előtérbe, ami természetesen a társas kapcsolatok és a közösségben való lét által valósul meg. Egy megközelítés pedig elsősorban a társadalmi egyenlőtlenségek lebontásának oldaláról szemléli a témát.
2.1. Reg Bolton "Öt Újj" néven ismertté vált megközelítése a szociális cirkusz szerepét a szocializáció folyamatában látja, különös tekintettel a felnőtté válás időszakában. Ebben a folyamatban a szerepe lehet korrekciós, egy sérült szocializációs folyamat esetén, vagy preventív, kanalizáló egy szocializációs veszély elkerülése érdekében.
2.2 A másik megközelítés a szenzoros integrációs terápia szakterülete, amely során a figyelem a korai fejlődési strádiumokban megélt olyan élményeken van, amik aztán meghatározzák az egyén személyiségét. A megközelítés lényege az egyén testi-lelki-szellemi életének egységes szemlélete, ami lehetővé teszi, hogy testi élmények (mint a cirkuszi gyakorlás) terápiás vagy fejlesztő élmények legyenek a teljes személyiségre nézve.
2.3 A harmadik megközelítés, a társadalmi egyenlőtlenségek lebontását vagy újratermelődésének megakadályozását tűzi ki célként, és a szociális cirkusz segítségével ennek megváltoztatására teszi képessé az egyéneket.

2.1 Hatás az egyénre: Öt újj.

Az szociális cirkusz egyéni fejlesztő megközelítésében a legtöbbet hivatkozott összegző mű Reg Bolton: Why Circus Works című munkája. [1]
Bolton hat olyan területet tár fel, amelyek meghatározóak a gyerekek és a fiatalok szocializációja során, hat aspektust, amelyek kulcsfontosságúak abban, hogy valaki gyerekből felnőtté váljon. A cirkuszi gyakorlás során véleménye szerint ezek a területek megkapják a kellő figyelmet, ami a gyerekek fejlődésére pozitív hatást gyakorol. Olyan esetben pedig, amikor az egészséges fejlődés sérül valamilyen egyéni vagy társadalmi okból, a cirkusz korrigáló hatással lehet. *A hat területnek a kulcsszavai: az önismeret, a kockázat, a bizalom, a képzelet, a kitartó munka és a szórakozás.* Ezt Bolton a kéz 5 ujjához, és a tenyér hatos egységéhez hasonlítja, ahol az öt aspektus alapját és összekötőjét jelentő tenyér, a cirkuszt körülölelő vidámság szimbóluma.

A mutató ujj az identitás, az önismeret, énkép. Ide kapcsolódik az önbizalom erősítése is. Különösen hátrányos helyzetű fiatalok estében fontos a megerősítésük abban, hogy mi mindenre képesek, mi mindent el tudnak érni, ha megküzdenek érte. A cirkusz során a különböző ügyességi trükkök megtanulásából fakadó siker aktívan járul hozzá annak az élménynek a megéléséhez, hogy „meg tudtam tanulni", és „képes vagyok arra, amire sose hittem volna". Ezzel együtt megismerik saját határaikat, fizikailag és lelkileg, hogy mennyire tudnak kitartóak, türelmesek, koncentráltak lenni, és hogy hogyan tudják ezeket fejleszteni. Tudatosan formálják az énképüket és a magukról közvetített képet a cirkuszi előadások alkalmával is, amelyek szintén önbizalomfejlesztő hatásúak. Emellett a cirkuszi közösséghez való tartozás egy pozitív identitásképző elem lehet. Főleg kamaszkorban, amikor az identitáskeresés határozza meg a fiatalok életét, ennek helyes kanalizálása komoly prevenciós és intervenciós lehetőségeket tartogat az ifjúsági munkában.

A középső ujj kulcsszava a kockázat. A kockázatkeresés a kamaszkorban elkerülhetetlen és egészséges folyamat, amely összefügg a személyes határok feszegetésével, önmagunk és a világ legyőzni

[1] Bolton, Reg: Why Circus works?, Murdoch University, Perth, 2004

vágyásával, a félelem és a veszély kezelésének megtanulásával. Ez testet ölthet drogok fogyasztásában vagy gyorsulási versenyekben és kicsapongó szexuális szokásokban, de megnyilvánulhat a magasban való kötéltáncolásban, a tűzzel való játékban, a trapézról való elrugaszkodásban vagy a színpadra, a közönség elé való kilépésben is. A cirkuszban biztonságos környezetben tapasztalható meg a félelem, a kockázat és a dacolás az elemekkel.

A gyűrűsujj a bizalomé. Ehhez tartozik a közösség összetartása, a csapatmunka, a megosztása a nehézségeknek és a sikereknek egyaránt. Ide tartozik az is, ami a cirkuszi gyakorlatban egy elkerülhetetlen velejárója a csapatmunkának: az érintés. A társak közötti fizikai érintés fontos eleme egy erős, megtartó közösség építésének. A cirkuszban ezen kívül a közösség alapvetően sokszínű és befogadó, amelyben mindenki megtalálhatja a helyét. Ahogy az emberpiramis építésekor is kellenek nehéz csontúak és apró termetűek egyaránt, úgy ez az egész cirkuszra igaz, ahol mindenki az egyenlők közösségébe integrálódik, de tetszése szerinti szerepben. Egy közösség, amelyben egyaránt odafigyel egymásra az akrobata, a porondmester, a világító, a zenész, az erőművész, a zsonglőr, a bohóc, a bűvész és mindenki, egyrészt befogadó közösségek alkotására tanít, másrészt a társadalmi sokszínűség értékelésére.

A kisujj a képzelet, az álom. A gyermeki képzeletet nem kell tanítani, de támogatni kell. Bolton kifejti, hogy a fogyasztói társadalom reklámhadjáratai hogyan kanalizálják a gyermeki képzeletet, nem hagyva teret a szabad alkotói szárnyalásra. A cirkusz ezzel próbálja felvenni a harcot, és a szocializációhoz szükséges, egészséges fantáziatevékenységnek nyit teret, amikor egy cirkuszi előadás megalkotását teszi a gyerek kezébe. A cirkusz szimbolikus tere egy varázslattal átitatott tér, amely a cirkuszi alkotófolyamatot az álmodozás, a képzelet és a kreativitás terévé teszi.

A hüvelykujj a munka. Megtanulni keményen megdolgozni valamiért, amit el akarok érni. Korunk társadalmában, ahol a fogyasztói magatartás mindent azonnal akar, komoly nehézséget jelent a fiataloknak a kitartás elsajátítása. Ennek értékét nagyon jól modellezi a cirkuszi tanulási folyamat, hiszen ha egy trükköt az ember sokáig kitartóan gyakorol, azt meg fogja tanulni, másképpen viszont nem. Ha sikerül, annak pedig kézzel fogható eredménye van, amit értékel a külvilág is. A tanulási gondokkal küzdő gyerekeknél különösen fontos annak az élménye, hogy ha megdolgozok valamiért, akkor meg tudom tanulni. Türelem, kitartás és kemény munka, erre tanít a cirkuszi gyakorlás embertpróbáló volta, amelyek mind a tanulásban, mind a későbbi elhelyezkedésben különösen hasznos kompetenciákká tudnak válni.

A tenyér pedig a „fun”, tehát a szórakozás, a móka, a játék és a nevetés, annak a felbecsülhetetlen jelentősége, hogy jól érezzük magunkat. A gyermek játékhoz való jogát az ENSZ emberi jogi nyilatkozatának gyermekjogi része is tartalmazza.[2] Az önfeledt játék az emberi szocializáció alapja, az emberiség egyik alapvető ismérve. A játék nem csak bevonzza és megszólítja a fiatalokat, de megteremti azokat a biztonságos, tét nélküli kereteket, amelyekben kipróbálhatják önmagukat, a világot, és emberi kapcsolataikat. A játék jelentősége éppen így pont az, hogy nincsen jelentősége, ezért a szabad felfedezés tere.[3]

---

[22] ENSZ Egyezmény a gyermekek jogairól 31.cikk. (http://unicef.hu/c/document_library/get_file?p_l_id=23940&noSuchEntryRedirect=viewFullContentURLString&fileEntryId=24678)

[3] Huizinga,Johan: Homo ludens: kísérlet a kultúra játék-elemeinek meghatározására, 1944, Athenaeum, Budapest

2.2. Testi-lelki-társas hatások: amit a dinamikus szenzoros integrációs terápiától tanulhatunk

Jelen cikk megközelítése szerint az emberi viselkedés minden esetben egy bio-pszicho-szociális mezőben jön létre, tehát egy szétválaszthatatlan testi, lelki és társas hármas egységben.
Fejlődésünk során, csecsemőkortól kezdve sokszínű és változatos ingerekre van szükségünk testileg, lelkileg és társas kapcsolatainkban is, hogy fejlődésünk egyik aspektusból se sérüljön. Ezek az ingerek kulturálisan meghatározott módon jutnak el minden személyhez, hiszen minden kultúrában kódolva vannak azok a gyereknevelési szokások, gyerekjátékok, rítusok, és a társas érintkezés szabályai, amelyek biztosítják a kellő ingereket az egészséges fejlődéshez.[4] Ilyen fejlesztő kulturális jellegzetesség az is, hogy gyermekeinket mozogni, sportolni visszük, hogy ott elsősorban testileg, de ugyanakkor lelki és társas szinten egyaránt megkapják az egészséges fejlődésükhöz elengedhetetlen stimulációt. Ilyen mozgásforma lehet a szabadidős cirkusz is.
Azonban gyakran előfordul, hogy valakiben az egyik aspektus valamilyen stádiumban sérül, mert valamilyen okból nem érték megfelelő hatások testi, lelki vagy társas szinten. Ez meglátszódhat mozgáskoordinációján, önértékelésén vagy társas kapcsolataiban egyaránt, és általában több aspektust is érinthet. Az így keletkezett bennünk lévő gátak, csomók, azonban célzott fejlesztéssel feloldhatóak, és az ilyen fajta fejlesztés egy módszere lehet a cirkusztanítás.

A zsonglőrködés fejlesztő hatásinál a szem-kéz koordináció összehangolását szokták gyakran felhozni kézenfekvő példának. Habár ez valóban fejlődik, ebből a példából az emberi test működésének egy leegyszerűsítő szemlélete fakad. A mi szemléletünk a dinamikus szenzoros integrációs terápia (DSZIT) eredményein alapszik, ami egy holisztikus szemléletű, nonverbális, mozgásközpontú terápiás módszer. Fő célja az érzékszervek által közvetített ingerek integrált feldolozásának elősegítése.[5]
A szemléletünk szerint, minden minket érő hatás minden érzékszervünkre hat és az így megszerzett tudást azok egy szétválasztahatlan egységben közvetítik tudatunk számára. Minden hétköznapi öntudatlan tapasztalatunkban összekacsolódik látásunk, hallásunk, szaglásunk, tapintásunk, egyensúlyérzékelésünk és ízlelésünk is. Ez az együttérzékelése a világnak magában foglalja saját magunk érzékelését és elhelyezését is a világban, tehát meghatározza az önreflexiónkat is. Ugyanúgy, ahogy magam érzékelése, úgy a "másik" érzékelése is benne rejlik, így érzékelésünk túlnyúlik az individuumon és meghatározza társas kapcsolataink mélyrétegeit is. [6]

A cirkusztanítás fejlesztő hatása abban rejlik, hogy olyan ingerek érik minden érzékszervi szinten, és testi-lelki-társas szinten is a résztvevő gyerekeket, amiket máskor ritkán vagy soha nincs lehetőségük megtapasztalni. Az érzékszervek megfelelő rendezésére olyan különleges helyzetekben nyílik lehetőségük, amelyek új tapasztalatokat, új fejlődési lehetőségeket is teremtenek testünknek. Ezekben a szituációkban a gyerekek egy bizalmi légkör elérése után tudattalanul pontosan ahhoz az eszközhöz fognak fordulni, vagy abban a játékban lesznek a legaktívabbak, amely számukra a legnagyobb fejlesztő lehetőséggel bír. A DSZIT gyakorlatában is sok fejlesztő hatású játék, eszköz közül választhatnak a gyerekek, amiben a terapeuta szabadságot ad nekik, nem irányítja a játékukat, csak játszótársként van jelen. Úgyanígy a cirkuszfoglalkozásokon megvan az egyéni szabadsága minden gyereknek, hogy azzal az eszközzel játszon, gyakoroljon, amivel csak szeretne, és általában azt is eldönthetik, hogy párban vagy egyénileg vagy kis csoportokban szeretnének gyakorolni vagy előadást készíteni. Így a gyerek lassan önmagától is rátalál arra a játékra, amelynek agyi és érzékszervi stimuláló hatása neki a

[4] H. Pozsár Beáta, Rózsa Sándor: Szenzoros integráció a kulturális antropológia szemszögéből, In: Billenések
[5] Szenzoros integrációs terápia és holisztikus kiterjesztése, a holisztikus szenzoros balansz, IN: Kiss, T. C. (2002), A Szenzoros Integrációs Terápia és holisztikus kiterjesztése, a Holisztikus Szenzoros Balansz, Tudomány és Lélek, Vol. 4, No. 6, pp. 72-97.

[6] Vermes Katalin: A "közös érzék" - Multumodalitás és interszubjektív filozófiai összefüggése, IN: Billenések Szvatkó Anna (szerk.), Oriold és Társai Kft., 2016

legnagyobb örömet okozza, illetve aminek megtanulásában önmagát megtalálja. Gyakorlás közben pedig reflektívnek kell lennie arra nézve, hogy mit és miért ront el, amikor egy trükk nem sikerül, vagy mitől sikerül valami, és hogyan történt annak megtanulása. Reagál valamit saját sikereire és kudarcaira, örömére, dühére, és minden érzelmére, amik megjelennek benne ezek kapcsán. Reagál valamit a társaival való közös játék örömére, nehézségeire, illetve a közös vagy egyéni fellépésben betöltött szerepére. Ezek pedig mind-mind olyan különleges, de mégis védett környezetben megélt reakciók, amelyek fejlesztik a képességeinket arra, hogy az élet egyéb területein minket érő hatásokra is a megfelelő reakciót adhassuk.
Ha pedig egy hosszabb gyakorlófolyamat áll már mögöttünk, a megtanult trükkök egyértelmű jelei a fejlődésre való képességünknek. Érzékelhetően jobbak vagyunk mint korábban, meg tudtunk tanulni új és nehéznek hitt dolgokat, a befektetett munkánk hatással van önmagunkra és a világra. Sajnos ezek az énhatékonyság élmények nem minden gyerek számára ismert tapasztalatok. A szociális cirkusz egy módszer arra, hogy azok legyenek.

2.3 Társadalmi megközelítés: a szociális cirkusz, mint aktivizmus

Bár a nemzetközi szakirodalomban meghatározó az egyén irányából megközelíteni a szociális cirkusz hatásait, nem szabad elhanyagolnunk annak a kérdését sem, hogy milyen társadalmi hatásokat fejtünk ki munkánkkal. Fontosnak tartjuk, hogy valamilyen kirekesztett, marginaizált, hátrányos helyzetű csoportokkal dolgozva a közösség és az egyének fejlesztése nem egy társadalmilag súlytalan tevékenység, hanem egy politizált cselekedet, a adott társadalmi szövetbe való beavatkozás. Roma vagy menekült fiatalokkal integrációs vagy fejlesztő programokat végezni, különösen ha egy nyilvános előadáson is megmutatják a tudásukat, mindenképpen társadalom formáló tevékenység, aminek felelősségével tisztában kell lennünk. Ezen kívül nem csak nekünk, foglalkozásvezetőkenk kell reflektívnek lennünk ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban, hanem a résztvevő gyerekeket és fiatalokat is reflexióra kell sarkallni, hiszen ők a folyamat alanyai.
A legjobb, ha kezdetektől fogva világossá tesszük, hogy a szociális cirkusz egy olyan tevékenység, aminek társadalmi küldetése van, ez pedig nem más mint a társadalmi egyenlőtlenségek felszámolása. Ez arra a meggyőződésünkre támaszkodik, hogy a társadalmi igazságtalanságok és egyenlőtlenségek felszámolását csakis az alacsony státusú rétegek tudják kiharcolni, hiszen mélyreható változások mindig alulról jövő kezdeményezések útján születtek. Amikor pedig empowermentről, vagyis képessé tételről beszélünk, pontosan erre szeretnénk képessé tenni azokat a csoportokat, akikkel dolgozunk, hogy sorsukat kezükbe véve felszámolhassák azokat a társadalmi viszonyokat, amik nem engednek azonos hozzáférést mindenkinek a alapvető jogokhoz és javakhoz. Ehhez eszközünk elsősorban tanulási technikák, egyéni és társas problémákkal való megküzdési módszerek, önreflexiós, illetve közösségi szerveződési stratégiák közös tanulása a foglalkozások során. Célunk egy olyan közeg megteremtése a foglalkozások alatt, ahol ki tudunk próbálni a mindennapi normatívától eltérő viselkedéseket, érvényesülési stratégiákat. Ahol közösen létre tudunk hozni egy együttműködési keretrendszert, ami igazságosabban és konfliktusmentesebben működnek, és amiben olyan bennünk lakó emberi értékeket tudunk felszínre hozni és gyakorolni, amiket a társadalmi érvényesülés terepén nem. Úgy is meg lehet fogalmazni, hogy a cirkusz nem arra készít fel, hogy hogyan érvényesülj egy igazságtalan világban, hanem hogy hogyan működj az igazságtalan világ törvényeitől eltérő módon, ami hitünk szerint egy igazságosabb világ megteremtéséhez fog hozzájárulni. Ehhez segítségünkre van a tény, hogy a cirkusz világa legtöbb ember számára egy ismeretlen terep, ahol mindenki tiszta lappal indul, hiszen alig vannak előzetes ismerteink róla.
Minden közegben és korban más-más olyan káros viselkedésmintákkal találkozunk, amiknek eredete a társadalmi struktúrákban gyökerezik, és amik ezeket a struktúrákat termelik újra. Itt azt a hat ilyen mintát szeretnénk bemutatni, amikkel leggyarabban szembesülünk munkánk során, és amiknek megváltoztatása a célunk.

A talán leggyakrabban tapasztalt káros normatív viselkedés a **versengésre** épülő kapcsolat társainkkal. Ez a versengés hierarchiát hoz létre, amiben az elfoglalt pozíciót folyamatosan védeni kell, általában mások kárára. Gyakran előfordul, hogy egy trükk megtanulásának öröme abban a dicsekvésben fejeződik ki, hogy én olyat tudok, amit a másik nem. (Bizonyos szintű versengés természetesen az emberi természet egészséges része, és célunk nem ennek kiirtása, hanem ennek, mint az élet legfontosabb vezérlőelvének a visszaszorítása.)
Ezzel összefüggésben a második ilyen káros társadalmi minta az **individuális siker és kudarc** fogalma, ami a szolidaritás hiányával van kapcsolatban. Sajnos egyáltalán nem magától értetődő hogy önmagunkat egy csapatban vagy közösségben képzeljük el, aminek a sikere vagy kudarca mindannyiunk sikere és kudarca, valamint abban minden egyes ember sikere és kudarca, mindenki más sikere és kudarca is. Ez a fajta közösségérzés a közös előadások készítése során hatékonyan tanítható. Fontos, hogy a csoporton belüli összetartás, egy modellje legyen egy nagyobb csoporton kívüli szolidaritásnak is. Próbáljuk meg a szolidaritás élményére elvezetni a fiatalokat amikor átérzik, a többiekkel ők nem egymás vetélytársai, hanem sorstársai.
A harmadik a **szégyen**, a hibáink elkendőzésére és a jó tulajdonságaink reklámozására tett erőfeszítés, ami bénító hatással tud lenni az önmegvalósításra, önkifejezsre tett kísérleteinkre, káros hatással énképünkre. Mások és saját hibáink elfogadása, a szégyen érzésének meghaladása azonban felszabadító érzés, ami elősegíti az empátia és a szolidaritás megerősödését. Az, hogy nem merem magamat kipróbálni valamiben, mert micsoda szégyen, ha vagyok benne sikeres, egy olyan bénító hatású attitűd, ami minden kezdeményezőkészséget megöl. Önmagam elfogadása minden ügyességemmel és ügyetlenségemmel együtt, azonban hozzájárul ahhoz, hogy elfogadjam szégyellt származásomat vagy életem kudarcait.
A negyedik minta az önállóság helyett jelentkező **önfejűség**, a segítség kérésének vagy elfogadásának hiánya. A nálunknál valamivel nagyobb tudásúakkal való együttlét egy lehetőség kellene hogy legyen a tanulásra, és nem egy alárendelt szerep vagy egy bizonyítási kényszer. Segítséget kérni pedig nem szégyen, hanem erény kell hogy legyen, hiszen erőnk és tudásunk, ha összeadódik, azzal mindannyian gazdagabbak leszünk. Olyan értékrend ez, ami iskola, munkahelyi vagy hétköznapi szinten csak nagyon ritkán érvényesül, így ezeket a viselkedésmódjainkat csak nagyon ritkán tudjuk gyakorolni. Ha a cirkuszi gyakorlás során ez tud lenni a rendezőelv, ha a tudás egy vágyott dologgá válik, az utána az élet más területein is beindíthat szemléletváltást.
Az ötödik példánk az a külsővé tett **szabályfogalom**, ami minden szabályban az egyéni szabadság (gyakran öncélú és rosszindulatú), korlátozását látja, és nem a közösségi együttműködés lehetőségét. Ebből pedig az az érvényesülési stratégia fakad, amiben a trükközés és a rafináltság a normatív, a szabályok kijátszása. Ennek alternatívájaként a közösen megteremtett, belsővé tett, valós értékeket képviselő és védő szabályrendszerek megtapasztalása lehet jó hatással.
A hatodik a **bizalmatlanság**, ami mindezt az ötöt összeköti. Nem bízhatok a másikban, mert versenyeznem kell vele, mert az ő sikere az én kudarcom, az én sikerem az ő kudarca. Nem bízhatok benne, mert azzal kiszolgáltatom magamat, leleplezi titkolt, szégyen dolgaimat és nem számíthatok a szolidaritására. Nem bízhatok benne, ezért nem akarok segítséget elfogadni tőle, vagy segíteni neki, hiszen ezzel magam gyengeségét ismerném el. Nem bízhatok benne, mert kijátszhatja a bizalmamat, mert a köztünk lévő bizalom szabályai nem védenek meg.
Ezek olyan íratlan szabályok amik elidegenítenek, elválasztanak egymástól, de ha körülöttünk az iskolában, a barátok között, a baráti társaságok között ezek uralkodnak, akkor ezek alapján tanulunk meg élni. Célunk a cirkuszcsoportokkal, hogy más dinamikák alapján felépülő közösségeket hozzunk létre, amik ezek alapján az új dinamikák alapján fogják aztán berendezni maguk körül a világot is. A társadalmi normák kritikai szemléletére ösztönzünk és arra hogy ezeknek a normáknak alternatívát állítsunk. Ha a cirkusz máshogy működik, mint az élet más területei és megadja a “lehet máshogy is” élményét és modelljét, akkor talán sikerül egy szolidárisabb világ megszületését elősegíteni.

3. Kritikai cirkuszoktatás – Szabó Márton

Az egyik legfontosabb kérdés a cirkuszpedagógiában az együttműködésnek azok a formái, amelyek létrejönnek a foglalkozásvezető és a foglalkozáson résztvevők között, illetve a csoporton belül.
Foglalkozásainkon a cél nem a "helyes" zsonglőrtechnika megtanítása, a cél a közös játék. A hangsúly nem azon van, hogy van egy tudás, ami a tanár birtokában van, és ez megosztásra kerüljön a diákkal, hanem célunk a közös játék, és ezáltal magunk, egymás és a világ felfedezése együtt. A tanár sokkal inkább játszótárs, akinek ezekben a játékokban nagyobb a tapasztalata, és így tud jó tanácsokkal szolgálni, mint olyan minta, amit utánozni kell. Elkerülhetetlen és természetes, hogy más szerepben vagyunk foglalkozásvezetőként, mint a résztvevők, de a szerepeink közötti különbség még nem feltételez hierarchikus viszonyt.
A frontális oktatásban a diákok a tanártól tanulnak, és az, hogy ezt nem egyedül, hanem közösen teszik, csak egy logisztikai megoldásnak tűnik. Egy cirkuszfoglalkozáson ez sohasem lehet így. A diákoknak legalább annyira kell egymástól és önmagukból meríteni, mint a tanár motiváló, inspiráló tanácsaiból. Paulo Freire, a kritikai pedagógia irányzatának megteremtője arra buzdít, hogy **az oktatásnak egy egyenlőek közötti dialógikus viszonyon kell nyugodnia, ahol az emberek egymással és egymástól tanulnak, a világ közvetítése által.**[7] A világ esetünkben a cirkusz világa, ami pusztán a közvetítő, pusztán a kommunikációs csatorna, de az igazi tanulás ember és ember között jön létre, közösségben. A labdázás tanítását például először előszeretettel kezdem egész csoportos labdadobálós játékokkal, hogy közösen ismerkedjünk a zsonglőrlabdákkal és egymással. Azok a játékok különösen hasznosak, amelyeknél a csapatnak közös célja minél több labda mozgatása adott útvonalon a résztvevők között, hiszen a közös cél növeli az egyéni motivációt és koncentrációt, és az így elért siker a közösség sikere lesz. Ezután mindenki kap egy, később két labdát, és hagyunk pár percet arra hogy a résztvevők próbálgassák a dobásokat, próbáljanak felfedezni minél többféle dobásfajtát, különleges elkapásokat, mozdulatokat, testtartásokat. Egy pár perc után általában párokba állítjuk a csapatot, hogy egymásnak dobálva tanuljanak meg kettő illetve három labdával játszani. Több gyakorlat is van párban, ami rávezet a három labda dobálás standard módjára az un. kaszkádra, és amiket nagy élmény közösen próbálgatni, társainkkal megosztva a sikereket és a kudarcokat is. A közös játékból pedig a foglalkozás végére könnyen lehet közös műsorszám is. Hosszú távon pedig az válik világossá, hogy meg tudunk tanulni olyan dolgokat, amiket sosem gondoltunk volna magunkról előtte, és hogy fejlődni gyakorlással, befektetett munkával és kitartással tudunk. A fejlődésünknek pedig eredménye van a világban, az eredmény a sikerünk (fellépések esetén különösen), tehát tudunk hatni a világra, tudjuk alakítani azt.

És pontosan utóbbi élmény hatására válik az említett kritikai pedagógia irányzatának részévé a cirkuszpedagógia módszere. Paolo Freire abban látja a társadalmi elnyomás kulcsát, hogy az elnyomott csoportok magukat a történelem tárgyának, a társadalmi folyamatok elszenvedőjének látják, és úgy érzik nincs ráhatásuk a világ menetére. Ebből a gondolkodásmódból akar kimozdítani a kritikai pedagógia, mert kritikusan szemlélni a világot csak akkor van értelme, ha annak alakítójának is elfogadom magamat. A kulcs annak a felismerése, hogy saját sorsom és történetem alanya vagyok, cselekedeteim alakítják a világot. Pontosan ez történik, amikor **ráébredek, hogy meg tudok tanulni új dolgokat, és hogy a közösen létrehozott előadás minden eleme belőlem és társaimból született meg, minden trükk benne a mi gyakorlásunk sikere, amely célt ért és valami újat hozott létre a világban.** Saját személyemre nézek immár kritikai szemmel, akiről tudom: ha megdolgozik érte, akkor eredményeket fog elérni, ha nem teszi bele az energiát és fáradságot, akkor viszont nem.
Ez egy személyiségformáló élmény, amely újrarendezi az önmagunkról kialakított képet. Carol Dweck a Stanford egyetem pszichológusának kutatásai szerint a diákok iskolai motivációját és eredményit radikálisan meghatározza, hogy rögzült vagy fejlődési szemléletmóddal rendelkeznek önmagukkal kapcsolatban. A rögzült szemléletmódú egyén képességeit limitáltnak, adottnak veszi, ami élete során

[7] Paolo Freire: Pedagogy of the Oppressed, 2000, New York: Continuum,

nem változik. Ha egy feladat megoldása túl nehéz, azt feladja, hiszen magát nem tartja rá képesnek, és ezt kudarcnak éli meg. Ellentétben **a fejlődési szemléletmóddal rendelkező embereket egy feladat nehézsége arra sarkall, hogy azzal többet foglalkozzanak, azt remélve, hogy a befektetett munka fejlesztő hatással lesz rájuk, és így a jövőben meglesznek rá a képességeik, hogy azt megoldják.** A feladat megoldása első esetben "nem sikerült", másodikban "még nem sikerült", ami hatalmas különbség. Dweck azt is leírja, hogyan érhető el, hogy a diákok szemléletmódja fejlődésfókuszúvá váljon. Ennek lényege, hogy **nem az elért eredményt, a tehetséget, illetve az intelligenciát kell dícsérni, hanem a befektetett munkát, a kitartást, az aktív tanulási folyamatot.**[8]
Pontosan ez történik a cirkuszfoglalkozásokon, mi nem a tehetséget keressük, hanem a motivációt, amely aztán kitartó gyakorlásra készteti a tanulókat. Sok fiatalnak az iskolai kudarcok olyan rögzült szemléletmódot hoznak létre, ami nem ismeri a tanulás élményét, az új dolgok elsajátításának örömét. A cirkuszban a tanulási élménynek pedig szemmel látható eredményei vannak.
A tanár motivál, de hogyan? Elsősorban úgy, hogy **megteremti azt az elfogadó, bizalmi légkört, és azt az egyenlőek közötti, dialógusra épülő viszonyt, amely lehetőséget teremt a felszabadult játékra, kísérletezésre, a kreativitásra** és ahol nem baj, ha valaki hibázik, kevesebbet tud (még!), nem olyan ügyes (még!), vagy nem olyan gyorsan tanul mint mások. Azt a fajta együttműködést célunk megteremteni, amelyben minden új ötlet jó, pusztán azért, mert a diák dolgozott vele, beleengedte magát, és gondolkozott rajta, amíg megjelent benne az ötlet. Ezen kívül olyan légkört célunk létrehozni, ahol mindenkinek néha leesnek a kezéből a zsonglőreszközök, de aztán fel is veszi azokat, és kudarcélmény nélkül, vagy annak legyőzésével folytatja a gyakorlást. És **ezekre a magatartásokra egymást tanítjuk, nem lehet, hogy csak a tanár a diákokat, ennek közösségben kell létrejönnie.**
A cirkuszművészetek gyakorlása közben tehát modelleket tanulunk meg együttműködésről, elfogadásról, kitartásról, érzelemszabályozásról, tanulásról, sikerről. Tapasztalati tanulás jön létre, amely, ha együtt jár a konkrét élmény tudatosításával, majd a tudás általánosításával, akkor az élet más területeire is álültethetővé válik.[9] Ha a diák belátja, hogy sikere a befektetett munka következménye, hogy a tanulási stratégiája működik, és hogy ugyanezzel a stratégiával más helyzetekben is sikeres tud lenni, akkor ez a tudás ki fog hatni az élete más területeire is. Fontos tehát, hogy a tanár ösztönzésével reflexióra késztesse a diákokat, hogy tudatosodjon bennük a folyamat, ami elvezette őket céljaik eléréséhez.
A tapasztalati tanulás élménye és az így elsajátított kompetenciák pedig maradandóak lesznek, mert testi emlékezet formájában velünk maradnak életünk során. Thomas Fuchs elmélete szerint a testi emlékezet a gondolkodást nem igénylő, spontán cselekedeteket őrzi meg. A testi emlékezetben akkor ragad meg valami a legjobban, ha valamit rendszeresen gyakorlunk vagy gyakran ismétlünk, illetve, ha valamilyen nagy emocionális töltöttséggel rendelkezik (élmények, traumák).[10] A cirkuszi gyakorlással, illetve a különleges élményekkel (pl. színpadon állni) pont ilyen testi emlékeket célunk létrehozni, amelyek sokkal messzebbre elkísérik életükben a résztvevőket, mint az explicit, verbális emlékek. Az, hogy közösen sok más embert tartunk meg egy emberpiramisban, hogy segítek a társamnak egyensúlyozni a kötélen, hogy előbb utóbb csak-csak levegőben tartunk 3-4-5-6-7 labdát is passzolgatásaink során, mind olyan élmények, amelyeket testi emlékezetünk őriz. Így azt is, ha kicsik és nagyok, fiúk és lányok, vagy például romák és nem romák együtt játszanak, annak is vannak olyan jelentéstartalmai, amelyeknek az elraktározása testi emlékezetünkben jó hatással van személyiségfejlődésünkre.
Ezen kívül az, hogy az élményeknek a kommunikációs csatornája elsősorban nem verbális, azért is jól használható a munkánkban, mert célcsoportjainknak gyakran nem erőssége a verbalitás. Különösen hátrányos helyzetű csoportokkal dolgozva szembetűnő, hogy sokszor nincs igényük és eszköztáruk sem az őket körülvevő világ verbális elemzésére. Sajnos modern világunkban a hatalomgyakorlás

[8] Carol S. Dweck: Szemléletváltás, 2015, HVG Könyvek Kiadó, Budapest
[9] McLeod, S. A. (2013). Kolb - Learning Styles. Retrieved from www.simplypsychology.org/learning-kolb.html
[10] Pál Emőke: Testemlékezet és diktatúra, In: Játéktér online folyóirat, 2015 nyár, http://www.jatekter.ro/?p=15138

formája a verbalitáson nyugszik, aki nem használja kellő ügyességgel a nyelvet, (sőt, aki nem ír helyesen) az könnyen lenézett, kirekesztett helyzetben találhatja magát. Ehhez képest is alternatívát nyújt a cirkusz világa, ahol a kommunikáció és az együttműködés csatornája sokkal inkább testi, mint verbális. Ezzel lehetőséget teremtünk az önkifejezésre azoknak is, akiknek verbális módokon nem lenne.

4. A cirkusz mint terápia – Gallyas Veronika

A cirkusz fejlesztő hatásairól sok szót ejtünk ebben a könyvben. Ezeket a hatásokat kezdetben elsősorban társadalmi integrációra, szegregált vagy hátrányos helyzetű, veszélyeztett csoportok esetében használták.

A szociális cirkusz egyre szélesebb körű elterjedésével azonban túllépett azon a kereten, hogy kizárólag a szociális integráció illetve szociális készségek fejlesztésének eszköze legyen. Fejlődésnek indult egy egyre inkább önállósodó ága – a terápiás vonal. Nemzetközi szinten ez leginkább a Handicirque néven ismert – valamint az esetek nagy többségében megmaradt a szociális cirkusz elnevezés, csak szélesebb jelentéstartalommal. A Handicirque elnevezés a belga Ecole de Cirque de Bruxelles cirkusziskolától származtatható[11]. Ők 1990-ben kezdtek egy projektbe azzal a céllal, hogy a cirkuszművészetet testi és szellemi fogyatékosok szolgálatába állítsák. Egy süket-némákkal foglalkozó intézet kereste meg őket, hogy olyan újfajta foglalkozásokat dolgozzanak ki, melyek által fejlődik az általuk delegált teenagerek csoportjának önbizalma és sikerélményben lehet részük egy olyan stimuláló környezetben, amely kreatív potenciáljukra is kiteljesíthetik. A program sikere okán egyre több megkeresést kaptak, így mára több mint 200 fővel foglalkoznak heti szinten.
A Handicirque célkitűzései: A testtudat fejlesztése a mozgáson keresztül, hogy megismerve a testet, a résztvevők képes legyenek azt minél jobban befolyásuk alatt tartani. Másrészt a megnyilvánulási és kreatív készségek fejlesztése, vagyis a test használata, mint kommunikációs eszköz, gondolva itt a non-verbális kommunikációra. Valamint céljuk stimulálni a szabad és spontán kifejezési formák haszználatát, csakúgy, mint megtalálni mindenkinek saját kifejezési és kreatív formáit. Cél a szociabilitás fejlesztése, vagyis a másokkal való tiszteletteljes együttműködés és a bizalom, a biztonságérzet fejlesztése. Ezen kívül a marginalizált pozícióból való kiszakítás, azáltal, hogy cirkuszművészek szerepébe lépnek.

Megfigyeléseik szerint a Handicirque csoportok nagyon heterogének, vagyis csoporton belül is nagy különbségeket figyelhetünk meg. A nagy eltérések miatt nem lehetséges, egy általánosan használható szisztematikus munkamódszer kialakítása. A munka ugyanakkor mindig függ a résztvevőktől egyéni és csoport szinten, az oktatótól, az intézménytől, ahonnan érkeztek, és formája folyamatosan a csoporthoz igazítandó. Ezen csoportok nem rendelkeznek azokkal a fejlődési és viselkedési mintázatokkal, mint az ép gyerekek, akik fejlődése bizonyos szinten tervezhető. Az oktatónak ezért folyamatos kutatómunkát kell folytatnia: alkalmazkodni kell, létrehoznia új módszereket, ötleteket, megkeresni a tanulói számára a legalkalmasabb formákat. Tehát szinte ugyanannyi féle módszer létezik, ahány speciális igényű személy.

Az oktatók tekintetében úgy látják, hogy bár a cirkusz mindenfajta fogyatékos személy számára alkalmas, az oktatók ugyanakkor nem alkalmasak mindenféle csoporttal való munkára. Az oktató személyes érzékenysége határozza meg, hogy melyik csoporttal tud hatékonyan dolgozni.

A Handycirque megalkotói úgy gondolják, hogy a más sport vagy művészeti tevékenységgel szemben a cirkuszi foglalkozások előnye a cirkusz csodálatos világának megtapasztalásában rejlik. Színessége, izgalma és egyedisége motivációt nyújt a gyakorló számára és ezáltal fejlődésüket is elősegíti.

Háromfajta aktivitási formát különböztetnek meg: 'élmény jellegű workshopok', melyek nem rendelkeznek sajátos céllal, 'pedagógiai' workshopok melyeknek tisztán meghatározott célja van a résztvevő fizikai vagy szociális fejlődésére vonatkozóan, valamint az 'előadás-központú' workshopok, melyek során a művészi megnyilvánulás számos formáját használják egy előadás létrehozásának

[11] *HANDICIRQUE: Circus with mentally and physically challenged students* . Brussels, 2009 http://www.cirkonet.cz/social-cirkus/online-odborne-publikace/download/7_6905e1f53fdbe22c99d42ce835a55f1c

érdekében.

A cirkusz tehát rendelkezik-e terápiás hatással? Erre leginkább akkor tudunk válaszolni, ha tisztázzuk, hogy mit értünk a terápiás hatás alatt. Az mindenestre bizonyos, hogy pozitív hatása által, melyet mind testi mind, mentális szinten okoz, hozzájárul és erősíti a résztvevők jól-létét, és így hozzájárul a gyógyulásukhoz. Nem állítjuk, hogy csupán a cirkuszi foglalkozások által betegségek gyógyíthatóak meg, azt azonban igen, hogy egyfajta eszköz és módszerként használható részképességek fejlesztésére egy terápiás terv keretében.

5. Cirkuszfoglalkozások gyakorlati tervezési szempontjai - Gallyas Veronika, Szabó Márton

Egy szociális cirkuszi program megtervezéséhez gondolati segítség lehet a NAOMIE keretrendszer használata. A NAOMIE egy angol mozaikszó, minden tagjához rendelhető egy tervezési elem. Ebben a fejezetben ennek mentén szeretnénk a tervezési folyamat praktikus oldaláról megosztani tapasztalatainkat. Az itt leírtak nem általános szabályok, csak ajánlások, nem az egyetlen célravezető út, hanem sok év, csoport, gyerek és feldobott labda után a tapasztalatok összegzésére tett kísérlet.

Tehát egy program megtervezését hat lépcsőfok segítségével végezhetjük. Nézzük meg mi ez a hat, milyen segítő kérdéseket tudunk megfogalmazni ezekkel kapcsolatban, és aztán lássuk az egyes lépcsőfokokkal kapcsolatos praktikus megfontolásokat részletesebben.

- *N. Needs / Igény: Mi a baja világgal? Milyen társadalmi és egyéni problémákat tudunk azonosítani, amikre relevánsak a munkánkban? Mi az oka ezeknek a problémáknak, miben gyökereznek?*
- *A. Aim / Szándék: Hogyan lehetne jobb a világ? Képzeleti munka: Hogyan képzelünk el a világot (vagy annak adott szeletét), ahol adott probléma nincs jelen? Elérendő célok illetve iránymutató utópiák megfogalmazása.*

Arról, hogy milyen **igények** és milyen **szándékok** vezethettek minket a szociális cirkusz felé, arról általánosságban, illetve a nemzetközi tapasztalatok fényében már írtunk a "szociális cirkusz hatásai" című fejezetben. Ebben a fejezetben ezért azokara a gyakorlati tapasztalatokra szeretnénk szorítkozni, hogy milyen módszerekkel kezdjünk bele az **igények felmérésébe (5.1).**

- *O. Objectives / Célok: Konkrét és reális célkitűzések, amiket a szociális cirkuszi munkánk során megfogalmazhatunk. Az adott szükségre, a megfelelő szándék szerint adott válaszunk, az adott körülmények között.*

Ebben a fejezetben azokat a konkrét **körülményeket** szeretnénk számba venni, amik meghatározzák, hogy mely általános szándékunk tud konkrét célként testet öltetni az adott program során. (5.2)

- *M. Method / Módszer: a szociális cirkusz eszköztárának használni kívánt elemei, amik segítségével a céljainkat megvalósítani kívánjuk*

Ennek során eljutunk azokhoz a konkrét tartalmakhoz, **pedagógiai eszközeinkhez**, tehát azokhoz az óraelemekhez, amelyeket használni szoktunk a cirkuszcsoportok során. Ilyenek a közösségi játékok, a cirkusztechnika tanítása, az előadás-készítés stb. (5.3).

- *I. Implementation / végrehajtás: A kiválasztott módszerek végrehajtásának pontos módja.*

Gyakran aztán amikor elkezdődik a foglalkozás, rá kell jönnünk, hogy mégsem működik minden úgy, ahogy elképzeltük. A gyerekek kétszer annyian vannak, nem pont azok jöttek, akikre számítottunk, mások az igényeik, más hangulatban vannak aznap. Ebben az esetben az órát helyben újratervezni megint az itt felvázolt elvek és módszerek alapján szoktuk.

- *E. Evaluation / Értékelés: annak terve, hogy hogyan milyen módszerek illetve szempontok segítségével fogjuk tudni értékelni, hogy sikeres-e a felépített folyamat.*

Az értékelő folyamat gyakolati ötleteivel zárjuk a fejezetet (5.4)

5.1 Igények felmérése

Fontos előre leszögezni azokat célokat, amelyeket a foglalkozással elérni kívánunk. Ezek lehetnek fejlesztő, pedagógiai célok, amelyek akár a csoportra, akár az egyénekre vonatkozhatnak, de lehetnek praktikus vagy külső célok is, például egy klub megtöltése oda járó fiatalokkal, kallódó fiatalok bevonzása egy közösségbe, vagy egy előadás létrehozása egy bizonyos alkalomra.
Ahhoz, hogy a csoport tagjainak illetve az adott intézménynek az igényeire is választ tudjunk adni, a legfontosabb a helyi kapcsolattartónkkal való szoros együttműködés. Ez a kapcsolat lehet egy tanár, szociális munkás, pszichológus, aki az adott intézményben jól ismeri a csoportunk résztvevőit és az intézmény igényeit és lehetőségeit egyaránt. Lehetőleg ne az intézmény igazgatójával vagy a felső vezetéssel próbáljunk együttműködni, hanem azokkal a napi problémákat jól ismerő alkalmazottakkal, akik értik és támogatják munkánkat. Különösen hasznos, ha jelen tudnak lenni foglalkozásainkon is, ahol megismerik, támogatják a munkánkat, motiválják a fiatalokat a részvételre. Fontos egy pontos jellemzést kérni a csoportban résztvevőkről, és együtt határozni meg a foglalkozások lehetséges céljait. Ezen kívül a közösségben uralkodó csoportdinamikáról is érdemes kifaggatni az ott dolgozókat, és ehhez képest tervezni meg a foglalkozásokat.

Ez az együttműködés, amely a közösségi munkás (tanár, szociális munkás, terapeuta, pszichológus stb.) és a cirkuszpedagógus között létrejön, ez egy létfontosságú kérdés a szociális cirkuszban. Sajnos láttunk rá példát, hogy a cirkuszterapeuták és az intézmény dolgozói között a meg nem értés vagy az ellenséges viszony bizonyos esetekben nagyon vissza tudta vetni a foglalkozások hatékonyságát. Azonban az ellenkezőjére is láttunk példát, ahol a helyi szociális munkás elkötelezettsége a szociális cirkusz mellett hosszútávú sikereknek lehetett a forrása.

A nemzetközi szakirodalom is sokat foglalkozik az úgynevezett *tandem* tanításról, a közösségi munkás és a cirkuszpedagógus együttműködéséről. A Cirque du Monde nevéhez fűződő „Community Workers Guide – How will circus lessons be life lessons”[12] gyakorlati útmutató külső cirkusztrénerek, és a lokális kontextust behatóan ismerő szociális munkások csapatának együttműködésén alapszik. A tanulmány részletezi az együttműködés legfontosabb kritériumait, az ehhez szükséges kompetenciákat, illetve a lehetséges nehézségeket. Erről az közös munkáról ír az ausztrál szociális cirkusz neves alakja Jill Maglio is, aki az ausztrál kontextusban foglalkozás terapeutáknak nevezett segítők és a cirkuszi szakemberek együttműködéséről fejti ki nézeteit.[13]

Ha tehát a helyi jellegzetességeket behatóan ismerő kollégákkal felvettük a kapcsolatot, meghatározzuk a program céljait különböző szinteken:

- *egyéni fejlesztés - a résztvevők egyéni igényei, képességei, fejlődési lehetőségei*
- *társas szinten - csoportdinamikai kihívások (egyes tagok integrálása, a csoport együttműködési képességeinek fejlesztése stb.)*
- *intézményi szint - az adott intézmény elvárásainak, igényeinek kielégítése*
- *társadalmi szint - a résztvevőket érintő társadalmi problémák megfogalmazása, amik megoldásában a szociális cirkusz is részt vehet (kirekesztés, az oktatási rendszer problémái, elnyomás, rasszizmus, kilátástalanság, korai iskolaelhagyás stb.)*

---

[12] Lafortune, Michel; Bouchard Annie: Community Workers Guide – how will circus lessons be life lessons, 2011, Fundation Cirque du Soleil, Canada

[13] Jill Maglio and Carol McKinstry: Occupational Therapy and Circus: Potential Partners in enhancing the health and wellbeing of todays youth IN: Australian Occupational Therapy Journal (2008) 55, 287–290, *Melbourne*, *Victoria*, *Australia* http://holisticcircustherapy.com/ufiles/library/Publication_OT_journal.pdf

5.2. Körülmények

Csoportösszetétel:

- *csoportlétszám*: Sokszor ezt természetesen nem mi határozzuk meg, de előfordulhat, hogy van rá hatásunk. Nagyban függ a gyerekek speciális igényeitől, a rendelkezésre álló tértől és a cirkuszi tanárok számától. Az 5 gyereknél kisebb létszám már magánóra hangulatú, előnye, hogy sok figyelem jut egy-egy gyerekre, de az igazi csapatérzés nehezebben jelenik meg, és sok játék van, amelyet nem lehet ennél kisebb létszámmal játszani. Ideális lehet 8-12 fő, ami még nem tömeg, egy foglalkozásvezető cirkusztanárra, de nagyon hasznos, ha még egy másik felnőtt pedagógus, szociális munkás, önkéntes, akinek nem kell semmilyen cirkuszi kompetenciákkal rendelkeznie szintén jelen van. 12 fő felett ajánlott 2 cirkusztanár, 20 fő felett három. Természetesen 20 fő felett a hely- és eszközigények is nagyon megnőnek. Hátrányos helyzetű, speciális igényű vagy nehezen kezelhető csoportokkal, a tanárok ideális száma ennek duplája, 8-12 főnél kettő, efölött, 3-4. A cirkuszi oktatás emberigényes tevékenység, a zsonglőrtanítás is az, de különösen a sérülésveszéllyel járó műfajok oktatása, mint például az akrobatika igényel sok munkaerőt.

- *korosztály*: óvodástól az idősekig mindenkivel érdemes cirkuszt művelni, a kérdés csak az, hogy ennek megfelelően mit tanítsunk, illetve, hogy mennyire lehet különböző korú csoportokat együtt tanítani. Nehézség akkor szokott jelentkezni, ha serdülő és még nem serdülő gyerekek vannak vegyesen, ahol a kicsik lelkesedése és öröme a nagyobbaknak ‘dedóssá’ teszi a közös játékot. Technikailag is megnehezíti, hogy míg egy serdülő leggyakrabban 3 labdát szeretne megtanulni dobálni, addig azt 8-9 év alatt még korai tanítani.

- *nemek aránya*: általános jelenség, hogy a zsonglőrködés, főleg a dobáló eszközökkel (labda, buzogány) általában a fiúkat ragadja meg. Ezzel párhuzamosan a lányokat a zsonglőrködésben a poizás, hullahoppozás, a cirkusz egyéb területein a légtorna, az akrobatika sokkal jobban érdekli. Ez nem könnyíti meg a közös munkát, mert tapasztalataink szerint nem lehet ezeket az igényeket sem figyelmen kívül hagyni, sem teljes egészében kiszolgálni. A csapatot nemek szerint különválasztani nem érdemes, hanem valamiféle egyensúlyt kell megteremteni a nemek és műfajok gyakorlása között. (Az előítéletek legyőzésére, miszerint például a hullahoppozás lányos, a buzogányozás fiús, remek módszer egy profi hullahoppos férfitanár illetve egy profi buzogányos női tanár.)

- *Fix illetve változó csoportösszetétel:* gyakran szembesülünk vele, hogy rendszeres csoportjainkra nem mindig ugyanazok a résztvevők jönnek. Ilyenkor sokszor együtt kell csoportot tartanunk újaknak, akiket nem ismerünk és nincsenek cirkuszi tapasztalataik, és olyanoknak, akiket régebb óta tanítunk, és már eljutottak egy bizonyos technikai szintre. A csoportok vezetését ez a körülmény mindenképpen nehezíti, de a cirkusztanítás nagy előnye, hogy az individuális gyakorlás és egyéni siker ugyanúgy része, mint a közös játék és a csapatmunka. A foglalkozások közös játékaiban mindenki ki tudja venni a részét, hiszen sokszor ezek nem igényelnek technikai tudást. A cirkusztechnikai gyakorló részeknél pedig egyéni gyakorlás és fejlődés is lehetséges, és egy közös előadásban is könnyen megfér egymás mellett a kezdő és a haladó. Ezen kívül, ha sikerül létrehozni egy megtartó, segítő közösségi légkört, a különböző tudásszintek jó lehetőséget jelentenek egymás tanítására, ami rendkívül fejlesztő közösségi élmény tud lenni.

Időkeretek

- *A foglalkozás hossza:* egy adott foglalkozás ideális hossza leginkább a csoport koncentrációs készségétől függ, kisebb gyerekeknél ez lehet egy óra, de nagyobbaknál is ritkán több 90 percnél. Jó számolni azzal is, hogy az óra kezdetén, végén, illetve az igény szerint beiktatható szünetekben lehetőség nyíljon a kötetlen beszélgetésre, együttlétre, mind a csoporttagok között, mind a tanárral. Ez sokszor nagyon fontos és igényelt része az együttlétnek, így működőképes gyakorlat

120 perces foglalkozások szervezése úgy, hogy ebben az időtartamban benne vannak az informális együttlét pillanatai is.

- *A folyamat:* cirkuszi foglalkozásokat szoktunk folyamat jelleggel rendszeresen is tartani, vagy eseti jelleggel, ahol adott gyerek csak egy foglalkozáson vesz részt. A két típusú munka más-más célokat szolgálhat. Az eseti foglalkozások célja lehet egy hosszabb, sokrétű fejlesztő folyamat részeként használni egy alkalommal a cirkuszt, vagy felkelteni az érdeklődést a résztvevőkben a cirkuszi mozgásformák iránt, ami aztán folytatódhat más keretek között. Ha egy folyamatot szeretnénk létrehozni, célunk komolyabb változások előidézése is lehet. Heti rendszerességgel tartott csoportok gyakorlata jól szokott működni. Ez bizonyos körülmények között, főleg a földrajzi távolságok esetén nem kivitelezhető, ilyenkor általában a ritkább, tömbösített foglalkozások mellett döntünk. Amikor a Borsod megyei Sajókazán és Alsózsolcán dolgoztunk, jól működött a 3-4 havonta megszervezett cirkusztáborok tartása, amelyek péntektől vasárnapig tartottak; ritkák, ámde annál különlegesebb alkalmak voltak a diákok számára. Több napos vagy hetes cirkusztáborok szervezésénél szem előtt kell tartani a program színesítését is, nem lehet zsonglőrgyakorlásra fogni a gyerekeket három napig reggeltől estig, mert unalmassá válna. Ilyenkor közös kirándulásokkal, játékokkal, drámafoglalkozásokkal, filmnézéssel, bármivel lehet színesíteni a programot, ami illeszkedik a felépített pedagógiai folyamatba. Bármilyen gyakoriságú is a cirkuszfoglalkozás, hatalmas eredmény, ha sikerül motiválni a résztvevőket arra, hogy a cirkuszfoglalkozásokon kívül is gyakoroljanak. Ez egyrészt jele a belső motivációnak és a kezdeményezőkészségnek, másrészt technikailag is így lehet igazán fejlődni. Ennek természetesen meg kell teremteni először a tárgyi és logisztikai lehetőségeit az adott helyen (iskolában, ifjúsági irodában eszközök kihelyezésével, vagy akár eszközök oda- vagy kölcsönadásával a diákoknak), másrészt a diákokban fel kell kelteni ezt a fokú elköteleződést a cirkusz iránt.
- **hosszútávú pedagógiai terv:** Ha pedig lehetőségünk van rendszeresen foglalkozásokat tartani, akkor hosszútávú pedagógiai tervezésre is szükségünk van. Ebben elsősorban szerepelni kell azoknak a pedagógiai céloknak, amelyeket el akarunk érni, és azoknak a fejlesztő eszközöknek, amelyekkel ezt elő akarjuk segíteni. Jó kijelölni időtávokat és időpontokat praktikus céljaink elérésére. Természetesen célcsoport, életkori sajátosságok, és sok egyéb körülmény befolyásolja a hosszútávú pedagógiai terveinket, de általánosságban jó gyakorlat lehet a tervezett periódus **5 részre osztása**, amelyek során más-más pedagógiai eszközön van a foglalkozások fókusza. Az **1. szakasz a csapatépítés**, amikor a sok közös játék dominál, ahol a jó csoportdinamika, a bizalmi légkör és az együttműködés kereteinek megteremtése a fő cél. A **2. szakaszban a cirkuszi technikák kipróbálása** és tanulása kerül fókuszba, itt fontos minél több cirkuszi eszköz felvonultatása, hogy mindenki megtalálhassa a hozzá legközelebb állót. Ez a szakasz készíti elő a **3. fázist, amikor a résztvevők választanak** egy vagy kettő műfajt, és abban mélyednek el, csak azzal foglalkozva fejlesztik tudásukat. Ezen a ponton nagyon fontos a kitartásra ösztönzés, hogy vegye komolyan a diák a saját választását (és saját magát) és mélyedjen el az adott műfaj technikájában. Az 2. és 3. szakaszban több tere van az egyéni illetve a kiscsoportos munkáknak, de a **4. szakaszban** visszatér a teljes csapat együttműködésének fókusza, amikor **egy előadás közös megalkotása** a cél. A közös álmodás, a közös kreatív alkotás áll a fókuszban, abból az tudásból építkezve, amit ki-ki eddig elsajátított. Az **5. fázis pedig a bemutató,** megmutatni másoknak a tudományunkat, a maximális teljesítményt kihozva a csapatból. Ehhez a szakaszhoz tartozik ezen kívül a előadás közös értékelése, a folyamat lezárása, bizonyos esetekben a búcsú.[14]

Helyszín

- A foglalkozások helyszíne sokszor meghatározza azok tartalmát. Minél kisebb a tér, annál kevesebb féle cirkusztechnikát és annál kevesebb fajta játékot tudunk játszani. Ideális esetben a résztvevők kényelmesen elférnek egymás mellett kartávolságban, vannak szivacsok az akrobatika tanuláshoz,

[14] Részletesebb leírását az öt stádiumnak lásd a spanyol Circolio szervezet tollából itt: https://socialmodelexchange.files.wordpress.com/2015/03/7-stages-and-objectives-of-the-workshop-of-circus.pdf

esetleg van lehetőség felfüggeszteni valahova eszközöket légtornához. A másik szempont, amit figyelembe kell venni a helyszín megválasztásánál vagy berendezésénél az, hogy minél kevesebb figyelemelterelő dolog legyen körülöttünk, ne legyen jövés-menés, más játékok a térben, zaj stb. Nagyon sokat nehezít, ha vannak a teremben a foglalkozáson nem résztvevő, más fiatalok. A sok figyelmet zavaró tényező még a legelhivatottabb cirkuszozni vágyó gyereket is kizökkentik, figyelmét elterelik, koncentrációját akadályozzák, a csapatjátékokat megnehezítik. Sajnos sokszor dolgozunk az ideálistól nagyon messzire eső helyszíneken. Ezekben az esetekben mérlegelni kell azt, hogy megvalósítható-e egyáltalán a foglalkozás, vagy van-e lehetőség más, külső lehetőség után nézni. 11. kerületi cirkuszközpontunk ideális helyszín tud lenni a foglalkozások számára, de felmerül a kérdés, hogy hogyan jutnak oda el résztvevőink, akik a város más részein laknak, illetve hogy ez megvalósítható-e minden héten, vagy csak különleges alkalmakkor. Szabadtéren, parkban tartott foglalkozások bizonyos szempontból megfelelőek, hiszen nincs probléma a belmagassággal, vagy értékes berendezési tárgyak, lámpák, ablakok megrongálásával, de a figyelem nehezen összpontosítható a határok nélküli térben, és a földön fekvést igénylő gyakorlatok is sokszor a koszos vagy egyenetlen talaj miatt nem megvalósíthatóak.

eszközök:

- **Zsonglőeszközök** esetében, amikor mindenkinek a kezében kell hogy legyen egy eszköz a gyakorlásnál, fontos hogy legyen annyi eszközünk, amennyi a jelenlévők száma elosztva a tanárok számával. Tehát ha 10 gyerek és két tanár van, akkor 6 diaboló, 6 ördögbot, 6 szett labda, és 6 pár poi egy ideális eszközkészlet, mert két kis csapatban az egyik tanár diabolót taníthat 5 gyereknek, a másik labdát a másik 5-nek, majd váltás, és később ugyanez a másik két eszközzel. Általában a zsonglőrködést ezzel a négy eszközzel szoktuk kezdeni, illetve kiegészítve még a tányérpörgetéssel. Aztán ha a jelenlevőknek magabiztosan megy a három labda kaszkád, akkor szoktuk behozni a buzogányozást.
- **Egyensúlyeszközökkel** szoktuk gyakran kiegészíteni a zsonglőrködést, itt a gólyalábazásra, rola-bolára, az egykerekűzésre, a kötéltáncolásra gondolhatunk elsősorban, de lehet hordón sétálva egyensúlyozni vagy nagy golyón, és más hasonló eszközökön is.
- **Talajakrobatika** gyakorlásnál fontos a kellő számú szivacs, matrac használata, illetve az állandó odafigyelés a sérülés elkerülésére, ami alapos bemelegítést és minél több tanár jelenlétét kívánja meg az órán.
- **Zsonglőreszközöket** készíthetünk magunk is, vagy vásárolhatunk profi eszközöket, anyagi lehetőségeinktől függően. Főleg poit, labdát szoktunk készíteni, ezekből lehet jól használhatóakat egyszerűen és olcsón létrehozni, de tartósságuk sosem közelíti meg a bolti darabokét. Ha a gyerekek segítségével próbáljuk elkészíteni az eszközöket, fontos, hogy mire hozzákezdünk, már bizonyos motivációval rendelkezzenek az irányban, hogy jó minőségű eszközök jöjjenek ki a kezük alól. Ha ez nincs meg, nehezen lesznek elég kitartóak, hogy valóban jól használható eszközöket alkossanak. Diabolót, buzogányt szintén lehetséges házilag gyártani, műanyag flakonból, tölcsérből és hasonló eszközökből, de a termék minősége nem fog közelébe érni egy gyári fröccsöntött műanyag terméknek.

Önkéntesek, alkalmazottak

- Mint írtuk, a cirkusztanítás eszköz- és emberigényes műfaj, aminek pénzügyi következményei vannak. Természetesen bizonyos mértékig csökkenthetőek az eszközök anyagi költségei, és ugyanígy önkéntesek segítségével az emberi erőforrás költségek is. Fontos azonban látni, hogy az önkéntes zsonglőroktatóknak nincs lehetőségük olyan elkötelezettséget vállalni egy csoporttal végzett folyamatos munkával, mint a fizetett alkalmazottaknak. Mi előszeretettel és gyakran alkalmazunk önkénteseket az óráink során, de mindig úgy, hogy az adott cirkuszcsoport vezetője fizetett alkalmazott legyen, akinek a munkáját segíthetik önkéntesek. Ennek oka, hogy gyerekek bár szívesen ismernek meg hétről hétre újabb zsonglőröket, fontosabb nekik az állandóság, hogy valakihez kötődhessenek érzelmileg, aki végigvezeti őket a cirkuszi tanulás folyamatán. Fontos, hogy valaki átlássa a hosszútávú pedagógiai programot, és elköteleződjön annak végrehajtása mellett, és fontos, hogy valaki egy program háttérmunkálatainak megszervezésével járó sok, és nem mindig kellemes feladatot is ellássa. Ennek

pedig fizetett alkalmazottnak kell lennie, mert önkénteseként ilyen elkötelezettséget és felelősséget nehezen lehet vállalni. Fizetett, állandó foglalkozásvezetők jelenléte mellett azonban nagyon hasznos lehet egy-egy önkéntes segítsége, hozzájárulása az órák színesítéséhez, több lehetőséget teremtve a diákok felé nyújtott személyre szabott figyelemnek.

5.3 Pedagógiai Eszközök

Alapvető, hogy az órák anyagát, így a feladatok tartalmát és hosszát minden esetben igazítjuk a hosszú és rövid távú céljainkhoz és a csoport sajátosságaihoz. Így a következőkben meghatározott modulok tartalma és hossza is ezek szerint rendeződik.

Az órák megtervezésénél a következő modulokkal gondolkodunk:

5.3.1 Játékok
5.3.2 Cirkusztechnika
5.3.3 Kreatív feladatok
5.3.4 Bemutató

Elképzelhető, hogy valamely modul elmarad egy foglalkozáson, tehát pl. két-három emberes csoportban a játékok kisebb szerepet kapnak, vagy a bemutató elmarad egy-egy foglalkozás végén. Mégis összességében ezen modulok összessége tud, jó ritmusban összekomponálva, egy teljes egésszé formálódni és különösen akkor, ha négy fővel, vagy nagyobb létszámú csoporttal dolgozunk. Fontos ugyanakkor, hogy az órának legyen egy bevezetése és levezetése. Mi szeretjük körben állva kezdeni és befejezni az foglalkozásokat. Jól működnek az üdvözlésre és elköszönésre kitalált rituálék is, mert ezek is a közösséghez tartozást erősítik a csoport tagjaiban. (pacsi, különleges kézfogás, high five, csatakiálltás, mozdulatsor stb.)

5.3.1. Játékok

A játékok célja többirányú, egyrészt általános célokat szolgálnak, mint a résztvevők energetizálása, felrázása, koncentráció és a közös légkőr megteremtése, csoportdinamika létrehozása, kezdeti bizalmatlanság, és távolságtartás feloldása, új csoport esetén például nevek tanulása, ismerkedés.

Másrészt kifejezetten célzott játékokat is használunk, amelyek az adott foglalkozás célját szolgálják, játékos formában. Pl.: bizalomépítő játékok, vagy érintést és más közelségét előkészítő játékok, amikor partnerakrobatikát vezetünk fel. Asszociációs és improvizációs játékok, amikor ötletelést készítünk elő, fókuszjátékok, amikor önálló munkát készítünk elő, együttműködést kérő feladatok, amikor csoportos közös munkára készülünk stb.

Hiszünk benne, hogy a játékok formájában fejleszthetőek legkönnyebben a készségeink.

Ahogy minden más esetben, a játékoknál is lépcsőzetesen haladunk pedagógiai céljaink felé. A játékok esetében a lépcsőzetesség megnyilvánul abban a formában is, amikor ugyanazon játék épül tovább és a kezdetben egyszerű utasításokat színesítjük, fejlesztjük bonyolultabb formákkal az elérendő cél érdekében.

A játékokat magunk is kifejleszthetjük, nem feltétlenül csak ismert játékokat lehet alkalmazni.

5.3.2. Cirkusztechnika

A cirkusztechnikai blokkban a cirkuszi zsánerek diszciplínák tudása kerül átadásra, vagyis zsonglőrködés, akrobatika, kötéltánc, egykerekűzés stb.

Bár cirkusztechnikai blokknak hívjuk itt ezt a részt, mégis nagyon fontos, hogy különbséget tegyünk a profi cirkuszi világ és a szociális- valamint szabadidős cirkusz világa között. A cirkuszi technikák tanítása számunkra egy eszköz pedagógiai céljaink elérésére, így a tanítás során a módszerünk játékos és fejlesztő jellege dominál és nem az, hogy minél hatékonyabban tanítsunk. Ebből következően általában nem is közelítjük meg azt a technikai szintet, amit a cirkusziskolák képviselnek, ami céljaink szempontjából nem baj, de fontos, hogy ezzel tisztában legyünk.

Kérdés, hogy milyen cirkuszi készségek vihetőek leginkább szociális cirkuszi közegbe?

Ezt legnagyobb mértékben a körülmények határozzák meg:

A terem adottságai: magasság, vannak-e rögzítési pontok, sík talaj adott-e, matracok rendelkezésre állnak-e.
Szállító eszközeink: nagyobb eszközök szállítása megoldható-e, érdemes-e.

A foglalkozás hossza és hogy folyamatról van-e szó, vagy egyszeri alkalomról.

Eszközpark mérete és tartalma: hányféle és hány darab eszközzel rendelkezünk, hiszen ha akkor tudunk könnyen oktatni egy eszközt, ha minden résztvevő számára biztosítunk belőle.

A tanár tudása: milyen szinten és hányféle eszközzel játszik, hogyan képes lebontani és felépíteni a trükköket. Itt említenénk meg azt is, hogy fontos, hogy milyen végzettséggel rendelkezik, hiszen a zsonglőrködésen túli akrobatikus készségeket akkor javasoljuk oktatni, ha minimum sportoktatói végzettséggel rendelkezik. Ennek oka, hogy ezek már anatómiai ismereteket igényelnek, másrészt sérülésveszélyesek.

Mi alapvetően és elsősorban a zsonglőrködést javasoljuk első körben a szociális cirkuszi foglalkozások keretében, hiszen könnyen hordozható eszközökkel rendelkezik, nincs (vagy nagyon alacsony) a sérülés veszélye, nincsen speciális térigénye, sokszor (bár nem feltétlen ideális, de udvaron is végezhető), a tanulók önállóan is tudják gyakorolni.

Zsonglőr- és ügyességi eszközeink között található és ajánljuk tanítani

legáltalánosabb:

- zsonglőrlabdák
- diaboló
- poi
- virágbot
- tányérpörgetés

valamint

- hulahoop
- buzogány
- zsonglőrkarika
- hosszúbot
- kontaktlabda

Egyensúlyi eszközök:

- rolabola
- gólyaláb
- hordón járás
- kötéltánc

Partnerakrobatika: embergúlák építése, egymás megtartása

Légi akrobatika: trapéz, silk, karika (líra)

Egyensúly eszközök, parter és légi akrobatika esetén kizárólag az oktató közvetlen biztosításával, vagy felügyelete mellett végezhető biztonságos gyakorlás vagy abban az esetben, ha a tanulók megfelelő előkészítés után egymást tudják biztosítani, segíteni. Amíg ez nem elvárható egy csoporttól, addig minden próbálkozó mellett egy oktatónak kell állnia.

Mit tanítunk az adott cirkuszi eszközökkel?

Ennek a modulnak a tartalma- gyakorlati jellege miatt meghaladja az írásos forma kereteit. Vagyis a cirkusztechnikai rész értelemszerűen nem tanulható meg ebből a könyvből.

Ennek elsajátítására javasolni tudjuk:

1. részvétel az Inspirál Cirkuszközpontban az oktatók részére tartott felnőtt zsonglőrórákon.
2. részvétele a 'Szakemberképzésen', amely egy technika fókuszú 20 órás szociális cirkuszi alapképzés. Ennek kísérő jegyzete ez a könyv. Ennek keretében a főbb eszközök alapjainak tanulása megtörténik.
3. önálló tanulás és gyakorlás youtube videókról, melyek nagy számban találhatóak az interneten. Aki angolul beszél, előnyben van és a 'tutorial' szóra és az adott eszközre keresve hatalmas választékot talál.
4. A Magyar Zsonglőr Egyesület által készített oktatófilm itt érhetőek el: https://www.youtube.com/watch?v=0PS53vICHR8
5. A Magyar Zsonglőr Egyesület oldalán további oldalak linkjei találhatóak, melyeken trükkök tanulhatóak. www.zsonglor.hu

Bár ez biztos mindenkinek eszébe jut, de azért itt javasoljuk a lassító funkció használatát. Sok fejtöréstől kímél meg minket!

A cirkusztechnikák oktatása kapcsán fontos szem előtt tartani különböző pedagógiai elveket és módszereket:

Önálló felfedezés módszere:

A legelső alkalommal hagyhatjuk a tanulókat szabadon felfedezni az eszközöket és a fantáziájukra, kísérletezésükre bízni azok használatát.

Vetésforgó

Másik bevezető módszer a 'vetésforgó', amikor 8-20 perces váltásokban próbálnak ki a különböző eszközöket. A korosztály, az ügyességi, és koncentrációs szint szerint változik egy adott eszközzel való játékrész hossza.

Trükkök lebontása és felvezetése

Javasoljuk, hogy minden oktató gondolja át szisztematikusan az egyes trükkök lebontását, hogy pontosan milyen mozdulatokból áll össze.

Ez egyrészt szükséges ahhoz, hogy fokozatosan tudjuk átadni a trükköket, lépésről lépésre, így könnyebb sikerélményt elérni és akkor lépjünk tovább, amikor már arra kész a tanuló.

Másrészt abban is segít minket, hogy a tanuló gondolkodásmódjához illeszkedve tudjuk átadni a trükköt, és sokféle oldalról tudjuk ugyanazt a célt megközelíteni. Van, aki inkább másolja a mozdulatot, van, akinek el kell magyarázni lépésről lépésre.

Nekünk magunknak is segít, ha megértjük milyen mozgásformákból áll a trükk, hiszen mi is és a

tanuló is akkor fogja tudni összekötni más trükkökkel. Így tanulhat meg átmenetet képezni a trükkök között is, és egyben így lesz képes akár önmaga is új trükköket létrehozni.

Fontos hogy felismerjük egyes trükkök összefüggéseit és így a trükkcsaládokat is. Ezáltal a kombinációs logikát megértve egy mozdulat begyakorlásával könnyen több trükköt is elsajátítunk.

Egy jó példa itt, hogy a 3 labda 'column' vagyis oszlop trükköt taníthatjuk úgy is, hogy először két labdát dobsz fel két külön kézből és aztán egy labdát az egyik kezedből. De megközelíthetjük onnan is, hogy ez valójában azt jelenti, hogy ez egyik kézzel két labdát dobálok egy kézben, a másik kezemből pedig egyet dobálok mindig csak az egyik labdával egy időben. Az első hozzáállás az, ami kívülről is látszik, a második pedig egy másfajta leírása annak, ami történik. Ha mindkettőt megértjük, akkor utána számos variációját könnyen meg tudjuk tanulni ennek a trükknek.

Ugyanez igaz a poi oktatása kapcsán is, amikor azt úgy vezetjük be, mint egy a levegőben köröket rajzoló eszközt és azt figyeljük meg, hogy ezek a körök a saját testünkhöz képest hol helyezkednek el. Így gondolkodva, azután, hogy megtanultuk az alapirányokat és síkokat tulajdonképpen minden trükknek számos variációját tudjuk magunktól kitalálni és begyakorolni, ahelyett, hogy egyenként és egymástól elszigetelten tanulnánk meg őket.

Ismétlés és bemelegítés
Érdemes a korábbi trükkök átismétlésével kezdeni, és főleg az alaptrükköktől indulva, ami sikerélményt ad. Másrészt ez bemelegítésnek is alkalmas, hogy kezünk, ujjaink kordinációja megérkezzen, mire az új trükköket, mozdulatokat kezdjük tanulni.

Egyéni és páros gyakorlás
Igyekezzünk sok páros és csoportos feladatot adni. A zsonglőrködés könnyen individuálissá válhat, ami egyfelől a kitartás, álhatatosság, kudarctűrés fejlesztésére kitűnő, mégis fontos, hogy a kooperatív készségek is fejlődjenek.

5.3.3 Kreatív feladatok

A kreatív feladatok kapcsolódhatnak a cirkusztechnikához vagy a bemutatóhoz is.

Tehát adhatunk olyan feladatot, ahol például trükkök variációit kell végiggondolnia a tanulóknak. Pl. ha aznap a 3 labda két ember közötti passzolását gyakoroltuk, akkor olyan testhelyzeteket találjanak ki, - minél többet, amiben ez a passzolás megvalósítható. Másrészt a feladatok egy szám/koreográfia előadás építését is szolgálhatja. Ez a szám szólhat csak az adott órára, így óráról órára sokféle ötlet kipróbálható. Nem szükséges egyetlen számot vagy előadást építeni, hiszen amennyire motiváló lehet az előadás, olyannyira jelenthet korlátot is. Javaslatom, hogy maradjunk elsősorban az örömteli időtöltésnél. Kreatív feladat lehet az is, hogy a meglévő trükkjeit megkérjük, hogy ne egy helyben adja elő, hanem mindegyik trükkhöz keressen egy új poziciót és ezáltal mozogjon a térben. Egy példa ilyen feladatra: Válasszon 5 trükköt, majd határozzon meg egy ötszögű alakzatot a földön. Adja elő a trükköket úgy, hogy közben folyamatosan halad az alakzat öt csúcsa között, minden csúcsban más trükköt adva elő. Ezután variálhatja a csúcsokat összekötő útvonalat is, amin halad.

A kreatív feladatok fajtáira számos ötlet található az 'előadás jelentősége' c. részben.

5.3.4 Bemutató

Az óravégi bemutató célja az aznap tanultak összegzése, átismétlése, a kreatív feladatok során talált ötletek megosztása, itt lehet kipróbálni új mini-jeleneteket, és begyűjteni a tapsokat, amellyel egymást jutalmazzuk.

A bemutatóhoz érdemes megteremteni egyfajta 'cirkuszi' hangulatot és meglepően kevéstől már ki tud ez alakulni. Mi sokszor a zsonglőr buzogányt mikrofonként használva állunk ki és üdvözöljük nagy hangon, színpadi gesztusokkal a kedves nézősereget és biztatjuk őket a tapsra. Még cirkuszunk nevét is bejelentjük és hagyjuk, hogy ők döntsenek erről a névről, ettől ez még személyesebbé válik.

A fellépők sora ott helyben alakul és a tanulók hajlandósága szerint. Fontos, hogy megtalálja az oktató – és jelen esetben konferanszié – a jó keverékét a rámenősségnek, biztatásnak és az elengedésnek, hogy a tanulók közül lehetőleg mindenki bemutasson valamit és emellett biztonságos környezetet teremtsen, hogy a tanulók értsék, hogy bármilyen pici trükkel, mutatvánnyal is kiállhatnak, sőt el is ronthatják azt. A konferanszié szerepe ezen kívül átadható és a tanulók közül valakinek.

Itt is nagy szerepe van a zenének. Rendelkezzünk egy zenetárral, amiben sokféle hangulatú zene megtalálható és így a produkciók alatt fontos háttérhangulatot tudunk teremteni. Emellett pedig remekül szabályozható a műsorszám hossza is, így ha valamelyik gyermek túl hosszan 'kint felejti magát a színpadon', úgy a zene lehalkításával tudjuk ezt is diszkréten szabályozni.

Az óravégi bemutató lehet egy egyszerű 'jam' is, ahol körben állunk és valaki bemegy középre és egy trükköt mutat.

5.4 Értékelés

Egy program értékelése több fázisban lehetséges. Volt olyan csoportunk, ahol célravezető módszer volt számunkra minden egyes óra végén értékelni az órát a résztvevő fiatalokkal, ahol ők a mi és a saját hozzájárulásukat egyaránt értékelték. Biztos, hogy nem minden csoporttal célravezető egy ilyen gyakori verbális visszajelzőkör, de egy-egy nagyobb szakaszhatár idején (év vége, előadás után stb.) még a legkisebbekkel is érdemes ilyet csinálni. (Ennek jól működő játékos módja lehet a Hyde Park nevű gyakorlat, mely során van egy szék a terem közepén, és akinek észrevétele van a szóban forgó témában, az a székre állva szabadon elmondhatja azt. Ezt követően a többi résztvevő, ha egyetért közelebb megy a székhez, ha nem, akkor eltávolodik tőle, a széktől való távolságával jelezve egyetértésének mértékét. Sok gyerek csak azért, hogy felállhasson a székre, kitalál egy visszajelző mondatot, amit amúgy lehet, hogy nem lehetett volna kiszedni belőle.)

Ha egy csoporttal hosszú ideig, akár több éven keresztül volt alkalmunk együtt dolgozni, akár egy értékelő nap, vagy egész hétvége megszervezése is rendkívül hasznos lehet, hogy a munkánkat tovább fejlesszük, illetve, hogy a résztvevők is reflektáljanak saját munkájukra, hozzájárulásukra is.

Ezen kívül a csoportvezetők közötti értékelés is elengedhetetlen egy programsorozat közben és az után is, aminek alapja az egyes foglalkozásuk urán írt összegző memók lehetnek. Az értkelés a tervezési folyamat felelevenítése mentén tud történni, hogy helyes volt-e a kezdeti problémafelmérés, és célmegfogalmazás, sikerült-e az adott problémákra reflektálni és milyen célok valósultak meg, illetve ehhez milyen eszközök bizonyultak hatékonynak és melyek nem.

Az értékelő alkalmak a team tagjai között sokszor azt a szerepet is betöltik, amit ideális esetben egy professzinális szupervizor tölt be. Civilek, ifjúsági munkások, tanárok sajnos csak ritka esetben jutnak el szupervíziós alkalmakra, ami sajnos nagyban megnehezíti az önreflektív szakmai fejlődést, a csapatmunka dinamikájának fejlesztését és a személyes kiégés elkerülését. Ha valós szupervízióra anyagi és logisztikai okokból nincs is lehetőségünk, őszinte szakmai találkozók, ahol beszélhetünk közös munkánk sikeriről és kihívásairól, nagy segítséget tudnak nyújtani.

6. Oktatói profil - Gallyas Veronika

A szociális cirkuszi oktató szerepei – és az ahhoz szükséges kompetenciák is - aszerint alakulnak, hogy milyen funkciót kell betöltenie a csoportban. Egyedül dolgozik-e a csoporttal, vagy kíséri a munkáját és a csoportot egy szociális munkás vagy pedagógus, fogyatékos csoportok esetében speciális kísérő?

A Magyar Zsonglőr Egyesület munkája során fontosnak tartja a pedagógiai és egyéb, - a foglalkoztatott csoportra jellemző - szakismerettel rendelkező kísérő részvételét. A kísérő jelenléte egyrészt lehetőséget teremt arra, hogy az oktató a teljes csoport munkáját vezesse, valamint képesítése sem feltétlenül teszi alkalmassá arra, hogy a csoport speciális igényeit kielégítse. Tehát a foglalkozás folyamata az oktató irányításával zajlik, a kísérő szerepe akkor jelentkezik, ha egyes résztvevőknek különleges odafigyelésre van igénye, pl.: fegyelmezési problémák, testi igények felmerülése miatt. - Fontos, hogy a kísérő maximálisan együttműködjön az oktatóval.

Iskolai környezetben, a helyi pedagógus által tartott zsonglőr és ügyességi foglalkozások esetében, bár külön szakmai kíséretre nincs szükség, mégis ajánljuk segítők részvételét. Ennek oka elsősorban az, hogy a cirkuszi oktatás rendkívül oktató-igényes, a tanulók egyéni kérdései és egyéni fejlődési igény miatt.

A következőkben ismertetett tulajdonságok, kompetenciák sok pedagógiai területen megjelennek. Itt leginkább azokat emeljük ki, amelyek a cirkuszi foglalkozáshoz kifejezetten kapcsolódnak.

Cirkuszi technikai tudás:

Technikai szint
Hasznosnak tartjuk, ha az oktató minden eszközzel képes alapszinten játszani. Ennél hatékonyabbnak tartjuk, ha középhaladó szinten bánik az eszközökkel és emellett van egy specialitása, amely eszközzel képes lenyűgözni a tanítványokat. Sokszor alapszintű tudás is elegendő lehet a tanulók bizalmának elnyerésére, ha ezt kiegészítik a jó pedagógia vagy előadói készségeink.

Biztonság
Legyen tisztában a tanár azzal – különösen partnerakrobatika, kötéltánc, légiakrobatika területén -, hogy milyen körülményeket kell teremteni és mit kell megtanítani a tanulóknak ahhoz, hogy elkerülje a sérülést és a tanulók gyakorlás közben biztonságban érezzék magukat.

Jó fizikai kondíció
Minél jobb kondícióban vagyunk, annál jobban tudunk segíteni a tanulónak és annál könnyebben vezetjük az órát is, annál inkább válhatunk példaképpé.

- *Előadói és kreatív készségek*

Előadói készségek
Már megjelenésében is legyen hiteles az oktató: tisztán, hangosan, non verbális kommunikációval gazdagon tudja kifejezni magát, önmagát felvállalva tudja megtartani a tanulók figyelmét és motiválni őket.

A kreatív készségek között a legfontosabb talán az óra anyagának játékos kötetlen környezetben való átadása, és hogy képes legyen az oktató ennek a formáját megtalálni. A tanulási formák közül a játékokat részesítjük előnyben, amikor a tanuló saját megélés által tanul, ő áll a feladat és az aktivitás középpontjában. Az elérendő célhoz vezető utat olyan formában tálaljuk, ami a legnagyobb szabadságot adja a tanulóknak, mégis mederben tereli őket a siker felé. Az órák sokszor hoznak olyan fordulatot, ami izgalmasabb irányba tudja vinni a folyamatot, mint esetleg az, amit mi megterveztünk. Legyünk képesek ezeknek utat adni és kiaknázni ezeket a lehetőségeket.

- *pedagógiai készségek:*

strukturált gondolkodás képessége:
Tisztán átlátni és átadni a cirkuszi technika mikéntjét. Kevés tanulónak segít, ha pusztán megmutatjuk az adott trükköt. Legyünk képesek az adott célt több irányból felépíteni és a tanulás folyamatát a tanuló karakteréhez igazítani. Az analitikai képesség és a tisztán megfogalmazott szabályok és instrukciók adásának képessége szintén sajátja kell legyen az oktatónak.

tematika felépítése :
Az oktatónak képesnek kell lennie az órák sorozatát illetve az éves folyamatot átgondolni. Teremtsünk kohéziót az óra tartalmi elemei között. A játékok, a cirkusztechnikai blokk és a kreatív feladatok egy irányba mutassanak, egymást támogassák és egymásra épüljenek. Pl: a partnerakrobatikai cirkuszi blokkhoz legyen megalapozva a bizalom, az érintés és közelség elviselése a játékok során illetve a korábbi órákon, de az egymásra figyelés és egymás biztosítása is, valamint a fizikai kondíció megalapozása. Az órán belül a cirkusztechnikai célokat össze kell hangolni a pedagógiai célokkal is, és a tematikát ehhez szükséges igazítani.

megfigyelés és visszacsatolás
Az oktatónak képesnek kell lenni a kitűzött célok tekintetében az eredményeket értékelni és aszerint alakítani esetleg megújítani a terveket. Másrészt a tanuló egyéni fejlődésében is követni az eredményeit és eszerint tűzni ki az egyéni célokat. Nagyon fontos és tapasztalni fogjuk, hogy bár csoportos órát tartunk, mégis annyira eltérő szinten lesznek a tanulók, hogy képesnek kell lennünk a csoportos feladatokon belül egyéni feladatokat adni, mindenkinek a saját fejlődési szintjén és ritmusában. Ahogy ez minden tantárgy oktatásában igaz, úgy a cirkusznál különösen.

előadás létrehozása
Fontos, hogy az oktató képes legyen egy előadást létrehozni a tanulókkal, melyben mindenki részt vállal – tehát képesnek lenni minden tanuló motiválására, szerepének megtalálására, melyben a legjobban teljesíthet - legjobb tudása szerint. Legyen képes az oktató az ötletek generálására majd azok egy irányba terelésére, szűrésére, és moderálására. Jó érzékkel kell rendelkeznie ahhoz, hogy melyik tanuló esetében mit érdemes kiemelni, melyek az ő erősségei, és terelni abba az irányba.

- *személyes tulajdonságok az oktatási stílus tekintetében*

szabadon hagyás képessége/nyitottság
A cirkusz talán pontosan a szabadsága miatt tetszik annyira sok tanulónak. Ezt a szabadságot és színességet fontos megőriznünk és nyújtani a tanulóknak: minden ötletnek, gondolatnak van létjogosultsága és helyes, bár lehet nem éppen ott és akkor. Ezeket az ötleteket a későbbiekben tudjuk használni. Ne törjük le az ötleteket feleslegesen, szabályok beépítésével és ragaszkodással.

Hasonló eset, amikor egy adott trükköt másként valósít meg a tanuló, ebben az esetben sem az adott trükk rossz, épp csak nem az, amit szerettünk volna. Minden mozdulat helyes, mindegyik vezet valahová, de tudnunk kell különbséget tenni.
A szabadon hagyás képessége arra is vonatkozik, hogy ne zúzzuk szét tanítványunk nagyra törő álmait a 'realitás' kalapácsával. Ha látjuk, hogy valamire nem képes, amit szeretne megcsinálni, azt könnyedén tehetjük a '*még* nem tudja megcsinálni' trükkök csoportjába, és kezelhetjük motivációként a jövőre nézve és kereshetjük az ahhoz vezető utat, közösen felépítve egy tervet, ahelyett, hogy lebeszélnénk róla.

tisztelet az ötletek, javaslatok irányában. Minden ötlet értékes egy előadás létrehozása során, trükkök tanulásakor.

bíztatás
Képesek legyünk bíztatni is, olyan céllal a fókusszal, ami sikerélményhez vezet. Már érdeklődésünk és figyelmünk a tanulóra irányítása is sokszor megadja ezt a bíztatást, ha érzi, hogy érte vagyunk ott és támogatjuk őt és javaslatait. Ehhez elengedhetetlen, hogy képes legyen az oktató bizalmat kelteni a tanulóban.

alkalmazkodás
Legyünk képesek a tanulók karakterét és igényét felmérni és az ő jellemükhöz igazítani a feladatokat. Rendelkezzünk többféle módszerrel és használatukban alkalmazkodjunk a tanulóhoz, annak habitusához.
Alkalmazkodnunk kell ugyanakkor a nehézségekhez is, képesnek lenni azokat nem akadályként, hanem lehetőségként látni és megoldani őket.

következetesség:
Határozzunk meg szabályokat - a tanulókkal közösen - és ezek mellett tartsunk ki.

biztonságos környezet teremtésének képessége ,
A biztonság leginkább a terhelhetőség helyes meghatározásában rejlik azáltal, hogy nem kérünk túl sokat, viszont annyit igen, hogy az kihívást képviseljen, és előre vigye a tanulót. Ez igaz érzelmi szinten csakúgy, mint a cirkusztechnika tekintetében.
Biztonságot ad a tanulónak a foglalkozások pozitív, bíztató hangulata, képeseknek kell lennünk ezt biztosítani. Ilyen biztonságos (és szabad) környezetben tudnak kilépni a tanulók a komfort zónájukból és kockáztatni: megtapasztalni új helyzeteket, kipróbálni új trükköket.

empátia:
Az előadás létrehozásánál, improvizációknál nagyban szükséges és segítő tulajdonság az empátia, hiszen ezáltal képesek vagyunk más ötleteinek átélésére, a ráhangolódásra, és könnyen kapcsolódunk konstruktívan a résztvevők javaslataihoz, könnyen találjuk meg velük a közös hangot.

hibázni tudás képessége bátran álljunk jó példaként a tanulóink előtt abban, hogy ha elrontunk valamit, akkor azt felvállaljuk és elismerjük, ahelyett, hogy megmagyaráznánk vagy takargatnánk. Ez legegyszerűbben a trükkök elrontásánál jelentkezhet, hiszen mi magunk is ejtünk, elronthatjuk a trükköt. Nem szégyen többször próbálkozni.
személyesség kívül helyezése
Ne saját érdemünknek vagy kudarcunknak tulajdonítsuk a tanulók fejlődését és sikereit. A személyeskedés elkerülése segít a tanulókkal esetleges stresszhelyzetben is megoldást találni és

megőrizni a nyugalmat, ugyanakkor a türelem megőrzésében is segít. Ide tartozik kritika és ítélkezés mellőzése is.
elfogadás/tolerancia minden tekintetben a másság elfogadása, akár kulturális, véleményformálás vagy habitus tekintetében. Sokféle igazság és valóság van, legyünk elfogadóak a másság irányába.
vezetői képesség nem lehet megkérdőjelezhető az oktató vezető pozíciója, így vezetői képességekkel rendelkeznie kell. Legyen képes a csoport kohézió kialakítására, mind kisebb és nagyobb csoporttal tudjon dolgozni, tudja kezelni gyorsan és hatékonyan az adódó konfliktushelyzeteket, sőt azokat jó, ha képes legyen előre látni és megelőzni.

Tekintve, hogy az oktató egyfajta példaként áll – akaratlanul is a tanuló előtt – az itt felsorolt tulajdonságokat is elsajáítják a tanulók a foglalkozások során, így foglalkozásvezetői tulajdonságaink jelentősége és felelősége sem alábecsülendő.

Az oktatói képességek és kompetenciák tekintetében – egy más struktúrát követve a Caravan nemzetközi szociális cirkuszi hálózat tagjai is kidolgoztak egy anyagot, mely részletesebb formában rendezi, hogy mi várható el egy oktatótól. [15]

Ez az anyag kitér arra is, hogy a foglalkozás keretein kívül is van szerepe és feladata az oktatónak a szülőkkel, szervezettel, partnerintézményekkel való egyeztetésben. Emiatt további készségeket és feladatokat várhatunk el az oktatótól, mint például: szerepek tisztázása és együttműködés megteremtése, partnerek számára a foglalkozások koncepciójának és előnyeinek prezentálásának képessége, csapatszintű és projektszintű folyamatokban való részvétel és az általa vezetett folyamat integrálása, tárgyalási készség stb.

[15] Framework of Competences for Social Circus Trainers http://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/2015/02/LEO1fnalLOW2.pdf és Circus Trans Formation: a Guidebook for Social Circus Trainers http://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/media/CTF-Guidebook.pdf

7. Az előadások és koreográfiák építésének célja és mikéntje – Gallyas Veronika

A szociális cirkusz különbözősége abban (is) rejlik a szabadidős cirkuszi oktatáshoz képest, hogy olyan elemekkel gazdagítjuk a foglalkozások folyamatát, melyek túlmutatnak cirkuszi készségek elsajátításán. Ilyen elem (pedagógia eszköz) a bemutató is, a közönség számára tartott előadás, amely sokféle formájában valósulhat meg. A bemutató mellett még a játékok, kreatív feladatok is ilyen óraelemnek számítanak.

Mit értünk a bemutató alatt?

Bemutató sokféle lehet, lényege, hogy közönség előtt mutassa meg magát a tanuló. A közönség fogalma is rugalmasan kezelhető, már egy néző is közönségnek számít, társak előtti bemutató már nagyobb kihívás, majd a szülők és végül az ismeretlenek előtti fellépés.

A résztvevők bemutathatnak egy-egy trükköt, trükk-sort, ötletet, mini koreográfiát, komplett számot vagy már dramatizált jelenetet, vagy egy teljes 'cirkuszi előadást' is.

Természetesen a bemutató, mint pedagógia eszköz használata a szabadidős cirkuszban is ugyanilyen jelentőséget kaphat, hiszen ez erősen hat mind a csoport alakulására, mind az egyéni szociális készségek fejlődésére. Gondolunk itt az együttműködési készség, empátia, jelenlét, asszertivitás fejlődésére, rengeteg más később taglalt előny mellett.

7.1 Miért szeretjük és tartjuk fontosnak a bemutatót és az előadást?

A bemutató maga már csak a végkifejlet, a teljes oda vezető út is jelentőséggel bír és meg van a saját hatása. A felkészülés sok lehetőséget rejt magában a közös munkára és a szociális készségek fejlesztésére.

Figyelmet kapni: Hátrányos helyzetű csoportoknál különösen fontos, de általában is mindenkire igaz, hogy szeretünk figyelmet kapni. A figyelem táplálja a lelkünket és legtöbbször a szeretet megnyilvánulásaként fogjuk fel, tehát szeretettként éljük meg magunkat. Ez marginalizált gyermekek, kisebbségi, bevándoroló, vagy kirekesztett csoportok esetében különösen jelentős lelki táplálék lehet.

Figyelmet elviselni is meg kell tanulnunk ezen kívül, hiszen nehéz a dícséretet, a tapsot igazán magunkba fogadni és őszintén, nyíltan örülni neki. Pedig ilyenkor kell magunkba szívni azt a bíztatást és szeretetet, figyelmet, ami a nézőktől árad. Fura paradoxon az, hogy sokszor a figyelemre éhes személy – legyen az gyermek vagy felnőtt – amikor dicsérik, nem tudja azt fogadni. Amennyiben ezeket a dicséreteket és tapsot jól magunkba tudjuk szívni, azok mindennapjainkon is végigkísérnek. Erősen ide kapcsolódik a szégyenlősség leküzdése és ennek pozitív ellenpárja, **önmagunk felvállalása** és megmutatása. Ha ez utóbbi létrejön, a gyerek tudja, hogy ő érdekes más emberek számára.

Együttműködés a csoport tagjai között Egy előadás összeállítása a trükkök begyakorlásán túl nagyban szól az időzítésről és az összmunkáról. Ez egyrészt már az ötletelésnél is nagy szerepet kap, hiszen szükséges, hogy megtanuljanak egymásra reflektálni és egymás ötleteit nem bírálni, hanem elfogadni és továbbgondolni. Aztán a próbafolyamat során a gyerekeknek türelemmel, csendben és figyelemmel kell megvárni azokat a részeket is, amikor nem ők vannak éppen színen, és ez először sokaknak nagy nehézséget jelent, és számtalanszor elhangzik: 'kérlek segítsd társadat a figyelmeddel!' Végül az előadáson is, ahol egymásra épülnek a jelenetek, adott pillanatban kell belépni, jelen lenni és szerepelni, ami szintén fejleszti az együttműködés készségét.

Csoporthoz való tartozás: a közös előadás, a közös élmény elősegíti a közösség létrejöttét, és a résztvevők megélik a csoporthoz való tartozás élményét, amely sok hátrányos helyzetű csoportnál, veszélyeztetett fiatalnál erős megtartó erőt jelent a mindennapokban.

Kreativitás: az ötletelések és az alkotó folyamat során megszokják a résztvevők, hogy a fejükben felcsillanó ötleteknek van létjogosultsága és bátran tesznek javaslatokat. Amikor ez már természetessé válik, akkor könnyebb észrevenni a fantáziánk szárnyalását, ami egyébként addig is ott volt, csak nem fértünk hozzá.

Improvizatív készség/megoldó készség a felvezető játékok, rögtönzések, ötletelések során megszokják a tanulók, hogy ha szabadon hagyják megnyilvánulni az ötleteiket, érzelmeiket, akkor folyamatosan megoldási lehetőségekkel, javaslatokkal találkoznak, csak tudni kell fogadni ezeket.

Önbizalom, önértékelés, határozottság fejlődése. Ennek hiánya a szegregált csoportok esetében igen jellemző. A taps, a sikerélmény, és a folyamat során véghezvitt komoly munka és az ahhoz kapcsolható látható eredmény hatékonyan fejleszti az önmagukról kialakított képet és a magukba vetett bizalmat.

Próbatétel: az előadás mindig egyfajta próbatétel, hol tartunk, mit tudunk megmutatni. Tágan értelmezve ez a világgal és önmagammal való kapcsolatunknak is próbája lehet. Mint ilyen alkalmas arra is, hogy összegezze a tanuló tudását és visszacsatolást kapjon róla.

Lehetőség és motiváció új trükkök tanulására: Egy kezdetben összeállított trükksor elvezet egy szám kialakulásához. Ha már eljutottunk egy tanulóval egy előadás létrehozásának folyamatáig, onnantól már ő is arra törekszik, hogy tudása legjavát adja a fellépéskor. Ezért minden új trükköt szívesen fogad, amivel gazdagíthatja a repertoárját és ügyesebb lehet. Így a több százszori ismétlés, ami sokszor egy zsonglőr trükk megtanulásához szükséges, indokolttá válik a számára.

Ismétlés, kidolgozás az előadás összeállítása lehetőség arra, hogy tudatosuljon, milyen sokszori ismétlés és milyen részletekbe menő kidolgozásra van szükség egy mű létrejöttéhez. Ez a tapasztalat az élet más területein is meghálálja magát.

A realitáson túl: sokszor látjuk, hogy az előadás által olyan szerepekbe helyezkedhetnek a gyerekek, amire álmaiban vágynak. Pl. a lányok, amikor a csinos artista jelmezekbe bújhatnak. Vagy különösen érdekes volt pszichiátriai kezelés alatt lévőkkel együtt dolgozni, akik ebben a cirkuszi – világtól elrugaszkodott – környezetben bátran tudták megélni és megmutatni furaságukat. A cirkuszi előadásban **büszkén vállalhatja és kovácsolhat előnyt valaki a másságából**.

Szerepek átrendeződése: az addig háttérbe szorított személy, előtérbe kerül. Aki addig rossznak és semmirekellőnek volt kikiáltva, most egy közönség arcára csal mosolyt és elkápráztatja őket. A rendőr, akitől addig tartott, most neki biztosítja a helyszínt. Ez konkrétan borsodi fellépés során történt meg, amikor a fellépő roma fiatalok meglepődve tapasztalták, hogy a rendőr az ő segítésükre van jelen, hiszen a köztéri előadáshoz területfoglalást adtunk be.

Újfajta közegekbe lépés lehetősége: egy kész előadás más, tágabb környezetben is előadható, sokféle közönség számára, ezáltal olyan közegeket ismernek meg a hátrányos helyzetű csoportok tagjai, ahová enélkül nem feltétlenül jutnának el. Pl. kulturális fesztiválokon léptünk fel velük, a Magnet Bank céges rendezvényén, Isztambulban turnéztunk 5 fellépés erejéig, több ifjúsági csereprogram keretében vittünk fiatalokat külföldre és találkoztak más országból érkező fiatalokkal, rendszeresen részt vesznek a Magyar Zsonglőr Találkozón, ami a Magyar Zsonglőr Egyesület éves nemzetközi eseménye.

A mozgás és a kreativitás, mint érték: az előadások során olyan készségek nyilvánulnak meg, amelyek a mai információ és adatfogyasztó oktatási rendszerben kevéssé kapnak szerepet – itt a lélek, a fantázia kap szerepet, a mozgás mellett. Nem feltétlen az akadémikus tudásban ügyes és szorgalmas gyerekek jutnak előnyhöz, viszont a sokszor túlmozgásos, eleven és emiatt sokszor nehezen kezelhető gyerekek és tinédzserek energiáit sikerül kanalizálni.

Folyamatépítés készsége, struktúrák végiggondolása Sok esetben tapasztaljuk hátrányos helyzetű, tanulási nehézségekkel küzdő csoportoknál, hogy alapvető probléma az, hogy nem tudják milyen egy folyamatot felépíteni, hogyan bomlik le egy nagyobb folyamat részekre és az milyen elemekből táplálkozik. Amikor egy alkotási folyamaton végigvisszük őket, pontosan ezt tapasztalják meg. Ennek mértéke természetesen függ attól, hogy mennyire voltak szabadon hagyva vagy utasítva, tehát megrendezve a folyamat során. Amennyiben nagy önállóságot és inkább moderálást, mint rendezést/utasítást kaptak, úgy megértik a létrehozás folyamatát és képesek utána egyre önállóbban alkalmazni azt. Ez szintén egy nagyon értékes élettapasztalat tud lenni.

Kommunikációs készségek fejlődése: a verbális megnyilvánulásnak illetve az érzelmeinek kifejezésének képessége a művészeti nevelés során előtérbe kerülnek és fejlődnek, kibontakoznak, hiszen a művészet nem más, mint egy kommunikációs csatorna.

7.2 A bemutató felépítése

Ahogy korábban említésre került, a bemutató sokféle lehet, kezdve egy-egy trükk bemutatásától, komplett koreografált, kontextusba helyezett előadásig.

A trükk-sorok, koreográfiák összeállításának nem csak azok bemutatása lehet a célja. Dolgozhatunk egy koreográfián csak egyszeri jelleggel is, azért, hogy gyakoroljuk a közös munkát, ötleteket generáljunk, átismételjünk trükköket, összekötési módokat keressünk a trükkök között. Bár az óra végén bemutatjuk, lehet, hogy nem fog ennél hosszabb életet élni.

A folyamatot lépcsőzetesen építjük fel, ami megvalósul mind a cirkusztechnika, mind az előadói készségek szintjén. A továbbiakban ebből a két irányból közelítjük meg a témát.

7.2.1 Lépcsőzetesség a cirkusztechnika szintjén:

Trükk bemutatása: lehet egy a tanártól tanult trükk vagy egy saját mozdulat az adott eszközzel, amit a tanuló talál ki. Bátorítsuk és adjunk szabadságot ahhoz, hogy bármilyen ötletet hozhasson, nem cél, hogy kizárólag adott trükköket másoltassunk és gyakoroltassunk velünk. A trükkbemutató, lehet egy önálló kreatív feladat gyümölcsének bemutatása is. Pl.: ha előzetesen azt tanítjuk, hogy a testünk körül milyen útvonalakon lehet egy labdát dobni, vagyis ’body throw’-kat, akkor 5-6 forma megtanítása önálló feladat lehet, hogy keressenek még többet. Ugyanígy jó példa, amikor azt tanítjuk, hogy melyik testrészeinken tudjuk egyensúlyozni a labdát, vagy bármely eszközt, megintcsak önálló feladat lehet, amikor bemutatják ők miket találtak. A saját trükkök és ötletek büszkeséggel töltenek el, növelik az egyediség érzését és visszaigazolják kreativitásukat. Ezekre mind szükségünk van, ha szeretnénk előadni. A trükkbemutatóhoz javaslat, hogy jó megoldás az is, ha nem frontálisan mutatják be, hanem inkább egy körben állva, úgy mindenki könnyebben aktivizálható, mint ülő helyzetből indulva, és így a pici ötletek is könnyebben megjelennek. Aki bemutat, ideális esetben bemehet a kör közepére.

Kombó vagyis trükkkombináció, trükksor, abban is segít, hogy az egyes trükkök geometriáját, mozdulatsorát, az eszköz útvonalát jobban megértse a tanuló és átmeneteket találjon közöttük. Ilyenkor könnyebben megtapasztalható, hogy a trükkök hogyan állnak kapcsolatban egymással és a ’trükk-családok’ (vagyis ugyanazon trükkök variációi) hogyan épülnek fel, vagy következnek

egymásból. Ez azért is nagyon fontos, mert ha megérti a tanuló a variációs lehetőségek irányait és módjait, akkor képes önállóan trükköket létrehozni és szabadon alkotni, míg ellenkező esetben csak didaktikusan ismétel és másolja, amit a tanártól lát.

A trükksoroknál a lépcsőzetesség abban valósul meg, hogy hány trükkből álljon az adott sor, kombináció. Kezdetben 3 trükk összefűzése éppen elég feladat, majd ez 10-15 trükkig növelhető, amely már átvezet egyfajta koreográfiába. Izgalmasabbá tehetjük később a trükk sorokat azzal is, hogy megkérjük, mozduljon ki az álló helyzetből a tanuló.

Koreográfia: igazi különbsége számomra a trükk-sortól a térbeni kimozdulással valósul meg. Az addig egy helyben trükköket bemutató tanuló(k)at kimozdítjuk álló helyzetükből és mind a térben elfoglalt pozíciójukat változtatjuk, mind egymáshoz való elhelyezkedésük, mind saját testtartásuk tekintetében (álló/ülő/fekvő). Ez egy hatalmas távlatot nyit meg és rengeteg variációs lehetőség kínálkozik. Dolgozhatunk akár úgy is, hogy egy adott trükksor variációit nézzük át koreografikus szintre emelve, így könnyű átlépni egyik szintről a másikra, és később, amikor már rögtön egy csoport kezd közösen koreografiát építeni, tudják mit kell végiggondolni, hogy javaslatokat tegyenek.

Szám (műsorszám) ez a lépés a színpadi kontextusba helyezés igényét veti fel. Ha egy koreográfiából lépünk ide előre, akkor legegyszerűbben akkor tudjuk számmá alakítani a koreográfiánkat, ha minimum:

- kitaláljuk, hogyan jövünk be a színpadra, vagyis mi a kezdő kép(sor)
- hogyan fejezzük be a számot, vagyis a végső kép(sor)
- mit teszünk, mi a reakciónk, ha elrontunk egy trükköt

Ha ezzel a három instrukcióval látjuk el a tanulót, akkor már számnak tekinthető formáció alakul ki.

A számok esetében ugyanakkor a dramatikus elemek is könnyen megjelennek. És ezért nem feltétlenül a koregoráfia szintjéről lépünk a számhoz. Vagyis nem egyértelmű, hogy cirkusztechnikai oldalról fogunk ide közelíteni és trükköket, sorokat, koreot, majd annak keretét építjük fel, hanem könnyen lehet, hogy a kontextus, környezet, szerep hamarabb megszabja a szám irányát. Pl.: egy adott eszközzel rögtönzési feladatokat csináltatunk és elképzeljük, hogy az az eszköz mi lehet, majd ezután az eszközt úgy fogjuk használni, hogy minél közelebb maradjuk ahhoz a világhoz, amibe beleképzeltük. Vagyis egy zsonglőrkendő a tanuló képzelete szerint lehet fiúknál zsebkendő és esetleg egy olyan jelenetet ad elő, amiben ő egy ágyban fekvő beteget játszik, valamelyik lány fantáziájában pedig esküvői fátyol lesz, és máris az esküvői jelenetnél vagyunk. És ennek a jelenetnek lesz része a trükk-sorunk vagy koreográfiánk.

Ez utóbbi kibontakoztatása együtt jár sok improvizációs feladattal, melynek során a tanulók megszokják, hogy szabadon kifejezhetik ötleteiket és hogy minden ötlet érdemes a kipróbálásra.

Előadás az előadáshoz alapszinten kétféle - egyébként pedig számtalan más - úton is eljuthatunk. A csoporttól függően és a velük végzett munka fajtája és az aktuális célunk szerint, elindulhatunk a téma felől vagy a számok irányából. Ha kész számokkal rendelkezünk, akkor egyszerű őket varieté jelleggel egy sorba fűzni. Itt is eldönthetjük az összekötés módját, hogy mit és mennyire dramatikus formában teszünk, hogy egy konferanszié jelenti-e be a számokat, vagy átkötő szituációkat találunk-e ki. A konferanszié általi összekötés a legegyszerűbb és sok esetben praktikus feladatokat is képes betölteni:

- információt ad át a programról, az előadásról fellépőkről, bemutatja őket, így biztonságosabb közegbe érkezik a fellépő
- a közönséget moderálja, tapsoltatja őket, így barátságosabb közegbe érkezik a fellépő

- technikai átállások nehézségét oldja meg, összekötéseknek nem kell olyan pontosnak lennie, csúszásokat és egyéb hibákat korrigálni tudja a konferanszié. Valamint a konferálás során mindig fellélegezhetnek az előadók és ez egyfajta fix pontokat is ad nekik.

Amennyiben a téma felől indulunk ki, egy picit másként dolgozhatunk, és bár számokat nem célszerű használni, de a számokban rejtőző trükksorokat, vagy koreográfiákat átemelhetjük, ha ilyennel már rendelkezünk korábbról. Így nem a teljes előadás lesz új, hanem a köntös, amibe bújtatjuk, így kisebb a feladat. De természetesen létrehoztunk új sorokat is kifejezetten ide, viszont mindenképp nagyobb kihívással kell akkor szembenéznünk, amikor a cirkusztechnikát és annak formavilágát ténylegesen a kontextushoz akarjuk igazítani.

Milyen esetekben izgalmas ez az irány? Pl.: ha valamilyen tematikus előadást szeretnénk létrehozni a karácsony vagy más ünnep témájához, az évszakokhoz, vagy adott helyszíneken játszódó (játszótér, buszmegálló, iskola, reptér, otthon, lakás, lakótelep) vagy adott hangulatot megidéző, esetleg konkrét mesét, történetet feldolgozó előadást készítünk.

Ilyenkor érdemes az előadói készségek irányából indulni és azt a folyamatot követni. Feltételezve persze, hogy a trükksorok szintjét már elértük technikai oldalról.

7.2.2 Lépcsőzetesség az előadói készségek irányából haladva

Ez a terület sokunknak nehéz, hiszen zsonglőrként – és nem drámapedagógusként, vagy színházi rendezőként, trénerként – ez egy külön szakterület.

Mégis azért megosztanánk pár praktikát, melyekkel tudjuk segíteni a tanulókat, hogy megnyíljanak és képesek legyenek ötleteik megosztására, felfedezzék a bennük rejlő kreativitást.

Először is, nem mindenki szeretne szerepet játszani, 'színészkedni', csakúgy ahogy szerepelni sem mindenki szeretne. Egyes tanulóknál tehát ilyen ellenállásba fogunk ütközni, amelyet tiszteletben is kell tartanunk. Őket tehát finomabban és az általuk vállalt mértékben vonjuk be. Mások viszont pontosan ezeket a részeket fogják szeretni. Még ha ellenállásba is ütközünk, akkor is gondoljunk arra, hogy aprólékosabb előkészítéssel és felvezetéssel elérhetünk eredményeket, mivel itt is a nem-akarás hátterében legtöbbször a szégyenlősség és az önbizalom hiány áll.

7.3. Hogyan lehet felkészíteni és előkészíteni a kreatív munkát?

Erre leginkább a játékok javasoltak, azok számtalan formája, ami előkészíti a szabad megnyílvánulást, és az improvizációs készség fejlesztését. Ezeket a játékokat sokáig, akár hónapokig is játsszuk ahhoz, hogy kialakuljon egy olyan emocionálisan védett környezet, támogató közösség, ahol a résztvevők bátran kifejezhetik gondolataikat és érzelmeiket. Az ide kapcsolódó játékokról bőségesen áll rendelkezésre szakirodalom többek között cirkuszi oldalakon is, de mindenkit bátorítunk arra, hogy nyugodtan álmodja meg, és fejlessze ki azt a játékot, ami szerinte az adott célt szolgálja, és bátran kísérletezzen.

A játékok esetében adjuk időt mindig az önálló munkára, ami attól függően, hogy mi a cél, párosával, vagy kis csoportban, esetleg oktató nélkül, de az egész csoport közös részvételével zajlik. Ugyanakkor azt is fel kell mérnünk, hogy milyen mértékben, hiszen meghatározó, hogy mekkora feladatot kell megoldaniuk és mennyi idő alatt és hol, mennyire van szükség ebben az oktató bátorítására, segítségére.

Vizualizációs játékok: a képi képzeletvilágot erősítik, és javasolt ezeket a cirkuszi témára variálni. Ezen feladatok során elképzelhetnek a résztvevők egy cirkuszt, és magukat fellépőként benne, jelmezzel, akár konkrét koregoráfiával. Lehet irányítottan egy mese keretébe foglalni mindezt, és

ezáltal egy keretet adni neki. Érdemes csukott szemmel is játszani, mert sok gyermeknél ez egy külön fejleszthető terület, az ellazulás tanulása és bizalom kialakítása.

Gesztus-játékok: Érzelmek kifejezésére és megélésére ad lehetőséget, amellett, hogy kapunk egy nagy repertoárt ahhoz, hogy színpadon hogyan jelenítsünk meg egy eseményt, hangulatot, belső folyamatokat pl.: annak kifejezésére, hogy valaki késik nem az ez egyetlen mód, hogy az óránkat nézzük idegesen. A gesztus-játékok formája lehet egy témához, hangulathoz való közös keresés, de lehet például szobrász játék is, ahol a másikon formálják meg a gesztusokat. Egyszerű gesztusjáték, ami ismerkedéshez, névtanuláshoz vagy napkezdéshez is tökéletes, amikor egy körben állva, belép valaki a körbe megmondja a nevét és mutat egy gesztust, mire a többiek előrelépnek megismétlik a nevét és a gesztust. Variációi, amikor az aznapi hangulatát mutatja meg a mozdulatban, illetve bármely más tematikát is adhatunk ennek.

Másoló játékok: ahol testhelyzetet, akár gesztust, jelenetet kell lemásolnunk a társukról, vagy akár egy fotóról és azt kell bemutatni térben elmozdítva, vagy esetleg eszközhasználattal összekötve, akár trapézon, függönyön. Másolós játék lehet egy egyszerű fogócska is, ahol azzal a pózzal lehet felszabadítani valakit, amiben őt elkapták és megfagyott. Lehet egy egyszerű tükrözési játék is, amikor azt kell tükrözni, amit a társ mutat, vagy akár az egész csoport egy társuk mozdulatait utánozza. A lényege, hogy új és új ötletekre van szükség, pózokra, amelyek így erősítik a testtudatot és szélesíti a mozgásuk, mozdulataik repertoárját, illetve a másolás által olyanokat is megismernek, és leutánoznak, ami az ő mozgásviláguknak eddig nem képezte részét. Természetesen itt az is megfigyelhető, hogy melyek azok a mozdulatok, amik ugyanakkor nagyon sokszor megjelennek egy adott tanulónál.

Paródia, karikatúra: ez egy vidám feladat, de vigyázni is kell, hogy senki ne sérüljön közben. Hasonló a fokozós játékhoz, amikor eltúlozzuk az adott karaktert. Parodizálhatjuk magunkat, híres embereket, vagy társainkat. Utóbbi esetben javaslom, hogy ne őt magát, hanem esetleg egy jelenetet, amit a társ előad, utána a másik parodizáljon, karikírozzon. Ez a játék, amellett, hogy vicces lehet, az improvizációs készségeket is nagyban fejleszti.

Igen, és… Ez a játék a tettrekészséget segítik és a pozitív hozzáállást, valamint egy, a másik véleményét elfogadó, együttműködő diskurzusra nevel. Egyszerű formái, pl. egy történetmesélés, vagy akár egy párbeszéd, amit elkezd valaki, majd a társa, mindig egy 'Igen, és…' kezdetű mondattal folytatja. Ezt mozgással is lehet modellezni, amiben az egyik tanuló javasolja, hogy 'napozzuk!' erre mindenki úgy csinál, mintha napozna, majd felkiált a következő Igen, és fagyizzuk!, mire mindenki úgy csinál, minta fagyizna, majd a harmadik előáll a javaslatával és mindenki azt csinálja, és így tovább. Ugyanakkor a játék előkészíti azt is, hogy az ötletelések során egymás ötletét tudjuk továbbvinni, ahelyett, hogy elnyomnánk vagy ítéletet mondanánk róla. Fontos az ötletelésnél, hogy bármely ötlet jó lehet – amennyiben az nem sértő, vagy bántó – de képesnek kell lennünk továbbvinni azt.

Fokozós játékok: elsősorban az érzelmek kapcsán izgalmas ez a játék, de gesztus, vagy bármely más kontextusban is érdekes, és fontos is a színpadi munka előkészítéséhez, hiszen a színpadon mindent nagyobban kell csinálni, és felerősítve ahhoz, hogy tényleg látható legyen. Könnyű példa, ha veszünk egy alapérzelmet (öröm, harag, szomorúság stb.) és 7 lépést kell lépnie a résztvevőnek. Eközben az alaphelyzetben picit örül az utolsó lépésnél pedig elsöprő, kitörő örömmel tombol. A számok között először graduálisan haladunk, de aztán kettőből rögtön az hétbe is léphetünk, vagy hatból egyesbe stb.

Jelenlét játékok sok olyan játékra van szükségünk, amik segítenek, hogy az adott pillanatban való jelenlétet és koncentrációt megteremtsük. Ez valójában az improvizációnak is az alapja.

Térhasználat nagyon sok játék és gyakorlat célozza azt, hogy képesek legyünk a térben mozogni, tudatossá válni a környezetünk iránt, legyen az egy mögöttünk zajló esemény vagy a társunkra való figyelem, akivel közös koreográfiában adunk elő. Formációk gyakorlása is kialakítja ezt a térérzékelést, de érdemes játékokkal kezdeni az elején. A tér szabad használatának fontos része , hogy vertikálisan is mozogjunk, ne csak horizontálisan.

Kiállás: olyan gyakorlatok, amikor egy tanuló áll ki a többiek elé. Fontos megtanulniuk, hogy hogyan vállalják fel magukat, vegyék fel a szemkontaktust, jelenjenek meg anélkül, hogy elnevetnék, vagy komolytalanná tennék a pillanatot. Egyszerű formája – és ki gondolná, hogy mégsem olyan egyszerű megvalósítani – amikor egy tanuló kimegy a 'színpadra' meghajol és lemegy, vagy ugyanez felmegy a nézők szemébe néz és lemegy. Ennek számtalan variációja van, mondhatja a nevét is, vagy mutathat egy trükköt is, vagy egy állítást az aktuális hangulatáról, a lényeg, hogy megtanulja elfogadni, hogy ő van a középpontban.

Zene használata nagyban segíti a kreatív munkát. A zene magában képes a hangulatot megteremteni, kimozdítani, felrázni a tanulókat. Külön javasolt a bemutatóikhoz kedvenc számaikból használni, hiszen ez már eleve mozgatja őket, otthonosságot ad a tanulónak. A zene használata egyébként a bemutatókon elengedhetetlen és arra is alkalmas, hogy így adjunk egy keretet a bemutatónak.

Jelmez, smink és kellékek használata Nagy változást érhetünk el, ha jelmezeket, sminket, színpadi kellékeket használunk a bemutatókhoz, amikkel a játékok szintjén is jó kísérletezni. Érdemes egy – vagy több – nagy böröndnyi színes ruhát, mindenféle kiegészítőt, öveket, kalapot, sapkákat, hajba és fejre valókat, sétapálcát beszereznünk és használni a foglalkozások során. Nagyban segítik a fantázia szárnyalását és a szerepek megélését, ha dramatikus munkát szeretnénk végezni és jeleneteket állítunk össze, hiszen ezek a jelmezes játékok néha szinte maguktól létrehozzák a jeleneteket és a karaktereket.

Ezek a játékok tehát remek formái annak, hogy előcsalogassuk a tanulóban rejlő kreativitást, hogy bátran kiálljanak és képessé váljanak mutatványaik vagy csupán önmaguk megmutatására. Ugyanakkor olyan formákat is kapnak, amelyek mentén gondolkodva képesek saját számokat is összeállítani, hiszen megtanulták, hogy egy történetet hogyan vegyenek alapul, vagy egy gesztust hogyan jelenítsenek meg, hogyan használják a teret.

A játékok között is haladjuk lépcsőzetesen, először egyszerűbb feladatok elé állítsuk a tanulót és csak fokozatosan bonyolítsunk, kérjünk többet, állítsuk nagyobb kihívás elé a tanulókat.

Sok játék tulajdonképpen olyan gyakorlatok, amik létrehozzák magát a jeleneteket. Ez úgy értendő, hogy ugyanaz a játék az adott célhoz, témához variálva már a színpadi jelenet megszületését is adhatja. Pl.: Játszótéren játszódó előadásra készülünk, akkor a játékokat is igazíthatjuk ehhez a témához. Olyan vizualizációs játékot adunk, amiben ezen helyszínen képzelik el magukat, és hogy mit csinálnak, majd olyan gesztus játékot játszunk, amelyben egy képzeletbeli játszótéren vagyunk és tapsra mindenki felvesz egy mozdulatot vagy gesztust, amit ő ott szokott csinálni és ki kell találni a többieknek, hogy mi az. Az is lehet, hogy szobrász játékkal játszótéri jelenetet formálnak meg. Összegyűjtjük szóban, hogy mi szokott ott történni és ezeket megformáljuk. Játszótéri képzeletbeli fényképeket is létrehozhatunk, ahol egyesével állnak be a résztvevők a helyzetbe, egymáshoz kapcsolódva, egymásra reagálva, vagy valamilyen más tevékenységet megformálva, egészen eddig amíg mindenki bele nem került a fotóba. Gyűjthetünk kellékeket és jellegzetes ruhákat is hozhatunk, amiket a játszótéren használunk, és azokkal is eljátszhatunk el jeleneteket, így szépen gazdagítva a

jelenet.

…és hogyan hozzuk be ezekbe a jelentekbe a cirkuszi eszközöket?

Itt is több irányból közelíthetünk, és teljesen szabadon engedhetjük a saját, és tanulóink fantáziáját. Néhány példa:

- Megvizsgálhatjuk, hogy valamelyik eszköz hasonlít-e az ott, abban a kontextusban használatos eszközökre, vagy annak használati módjára és megszemélyesíthetjük azzal. Diaboló vezetők, vagy virágbot vezetők például evőpálcának helyettesíthetőek be, a diaboló pohárnak, még akár ihatunk is belőle, a diaboló zsinórjával úgy húzható és sétáltatható, mint egy kiskutya, a buzogány, mint mikrofon, a labdák hógolyóként is elképzelhetőek egy téli környezetet idézendő, valamint száz és száz ötlet.
- Akkor is megszemélyesíthetünk valamit, egy zsonglőr eszközzel, ha nem hasonlít rá, de úgy kezeljük.

Ezekből az ötletekből érdemes először egy nagy csokorral összegyűjteni, – akár alkalomról alkalomra bővíteni a repertoárt - hiszen időközben a tanulók fantáziája is szül újabbakat. A gyűjtést lehet szóban, de még jobb a gyakorlatban végezni, úgy, hogy meg is mutatják a tanulók, hogyan bánnak az eszközzel. Következő lépésben – még akár trükkök nélkül - mini dramatikus jeleneteket csinálunk, majd elkezdhetjük beilleszteni a trükköket, vagy szabadon dobásokat/forgatásokat és azok kombinációit. Nem feltétlenül kell annak egy konkrét trükknek lennie, lejárhat olyan útvonalat is az eszköz, amit a helyzet kíván. Ez ilyenkor egy nagyon izgalmas közeg arra, hogy új trükkök szülessenek.

7.4 Védettség

Fontos téma a szociális cirkuszi bemutatók tekintetében a **védettség** megteremtése. Ez több irányból valósul meg, és itt lépcsőzetesen haladunk és adunk egyre nagyobb önállóságot és terhelést a tanulóknak.

A védettség megvalósul, többek között, a néző közönség helyes megválasztásában, és a fellépésben tanúsított önállóságban.

A nézőközönség esetében fontos, hogy először csoporton belüli bemutatók legyenek először kis csoportokban, vagy párokban, vagy csak a tanár irányába. Ha ezen a szinten már megszokták a tanulók a fellépést, úgy sor kerülhet a házi bemutatókra leggyakrabban a szülők, ismerősök részvételével. Ezt már komoly fellépésként fogják megélni a gyerekek. Ezt követhetik az ismeretlenekből álló közönség számára előadott műsorok. Tehát a nézők helyes ’megválogatása’ az oktató feladata.

A nézőkkel kapcsolatos másik feladatunk, az ő előkészítésük. Akár a műsor eleji felkonferálással, vagy a számok közötti konferálással is kialakíthatunk egy éljenző légkört, egy támogató hozzáállást a nézőkben, aminek eredménye, hogy egyrészt nem profi előadókat fognak a színpadra várni, másrészt megadják a tanulóknak szükséges bíztatást és figyelmet. Ilyenkor elmondhatjuk, hogy az ejtésnél tapsoljanak nekik és bíztassák őket. Mi is elő-tapsolhatunk, amit a közönség bizonyára követni fog.

A **fellépő** társ formájában is megadhatjuk a védettséget, úgy, hogy először többen, társakkal, csoportos koregráfiát adnak elő, ahol érzésük szerint, ’el lehet veszni a tömegben’ - főleg a bátortalanok esetében, - és csak ezt követik a szólók, duók. Minden esetben nagy segítség, ha a tanár is fellépő és része a csoportnak, vagy akár vele együtt készül egy duó, hiszen az ő megjelenése, határozottsága kisegíti a tanulókat, tudnak hozzá igazodni, főleg, amikor izgalmukban elfelejtik a

koreográfiát.

7.5 Oktató szerepe

Bár egy külön fejezet szól az oktató profiljáról, mégis itt megemlítenénk és kiemelnénk, hogy előny és hasznos, ha az oktató

- előadói készséggel rendelkezik, emellett konferansziéként is részt tud venni a műsorban
- engedi a fantázia szárnyalását, az ötletek burjánzását, egy adott ponton azonban le tudja azokat tisztítani
- képes a túlzottan aktív önjelöltek nyugtatására és a bátortalanok bátorítására, meglátja mindenkiben a benne rejlő lehetőséget és azt erősíti
- kudarctűrés, hiszen sokszor elakadunk útközben, főleg, ha tényleg hagyjuk a tanulókat önállóan haladni. Hiszen nem cél, hogy megrendezzük az előadást, bár sokkal könnyebb frontálisan instruálni őket.
- kísérletezési vágy, kockáztatás

7.6 néhány elv:

Minden jó! – Az alkotás egy szakaszában minden ötletet elfogadunk és kipróbálunk. Persze képesnek kell lennie az ötletének kifejtésére, bemutatására. Vagyis az 'igen, és … ' mondatokban gondolkodunk, próbáljuk a nem válaszokat mellőzni.

'Nem' mellőzése kezdve onnan, hogy Lenne kedved … ? kezdetű mondatokat fogalmazunk meg, a sokszor használt Nem lenne kedved… ? helyett.

Fix pontok – mindenki kap felelős pozíciót az összehangolt koreográfiák során például.

Cserélődnek a 'főszerepek' – ha rövid időre is, de mindenki legyen elől és középen is.

Szerepek leosztása – nem csak színpadi szereplő lehet valaki, hanem sminkes, technikus, színpadmester, rendezőasszisztens is.

Nem az oktatóért vagy a szüleiért csinálja a fellépést! Világosnak kell lennie, hogy ezt a fellépő önmagáért csinálja.

'Én nem fogok fellépni' – ezt a mondatot sok százszor hallottuk már a fiatalok szájából. Nem egyszerű kiállni mások elé, és sokszor megpróbálnak kibújni ebből a helyzetből az utolsó pillanatban. Tudnunk kell kezelni ezt a helyzetet és bátorítani őket. Valamint már az összeállításnál tisztában lenni azzal, hogy annyit bízzunk egy-egy fellépőre, amennyit biztosan meg tud csinálni.

Rendben, próbáljuk meg! – nagyon sokszor hoznak olyan előadás ötleteket a gyerekek, fiatalok, még felnőttek is, amiről az oktató rögtön látja, hogy ez (még) nem fog menni. Ilyenkor fontos, hogy a lehetőséget azért megadjuk, hogy megpróbálja, és ne törjük le a lelkesedését azzal, hogy nem fog menni. Felajánlhatjuk azt is, hogy igen szuper az ötlet és ha az adott trükköt 10ből 9szer meg tudja csinálni, akkor mehet az előadásba, ha nem akkor tegyük a gyakorlandók közé – tehát nem elvetjük – amiket később fogunk a számunkba vagy az előadásba illeszteni.

'Ez is jó, csak éppen más' Ezt pl. a zsonglőrtrükkök tanulásakor lehet hasznosítani. Cél, hogy egyfajta szabadságot éljenek meg a tanulók és nem cél, hogy adott trükköket erőltessünk rájuk. Vagyis ha egy trükköt 'rosszul' csinál valaki, az valójában nem rossz, csak más, és felfoghatjuk akár úgy is, mint egy

másik trükk. Ez esetben tisztának és ismételhetőnek kell lennie, vagyis tudni kell, hogy mi az. Izgalmas tud lenni, hogy valójában elrontott trükkök vezetnek sokszor az új trükkök kitalálásához. Naponta születnek új zsonglőrtrükkök a világban, pont ennek a szabadságnak köszönhetően.

7.7 Lelki aspektusok

A fentiekben már sokszor megjelentek a lelki aspektusok, itt még egyszer kiemelnénk, hogy a kudarctól való félelem és szégyenlősség helyes kezelése és komolyan vétele mindenképpen feladatunk. Éppen ezért egy bíztató, támogató jelenlét a fő feladatunk és ne felejtsük el, hogy a fellépés nem kötelező és nem vehetjük személyes kudarcunknak sem, amennyiben a tanuló megmakacsolja magát.

Jelentősége van, hogy mi hogy konferáljuk fel őket, hogyan mutatjuk be a közönségnek a csoportot és hogyan pozícionáljuk őket. Tehát például nevezhetjük őket, úgy, mint szociális cirkuszi csoport? Hívhatjuk-e őket hátrányos helyzetűnek a színpadon? Nagy kérdések ezek! Készüljünk fel rá!

Fontos, hogy ne tévesszék össze a tanulók a fellépéseket a profi előadóművészek munkájával. Erre alkalmas, ha megnézünk ilyen előadásokat akár élőben, akár videón és elmondjuk, hogy milyen hosszú út vezet egy kész szám előadásához. Egy ilyen találkozás a profi cirkusszal rendkívül motiváló is lehet.

8. A szociális cirkusz története és szakirodalma – Szabó Márton

A szociális cirkusz története, mint már az első fejezetben említettük, elválaszthatatlan az újcirkusz létrejöttétől. Ennek létrejötte a hetvenes évek Franciaországában zajlott, és innen terjedt el a műfaj az egész világban, hol gyorsabban (pl. Francia Kanada) hol lassabban (szociálista tömb). Elterjedését meghatározta a helyi tradicionális cirkuszi hagyomány ereje, illetve a nemzetközi szellemi áramlatokba való becsatornázottságának mértéke.

Mérföldkőnek bizonyult a diszciplína történetében, amikor 1995-ben létrejön a Cirque du Monde, a Cirque de Soleil gigantikus nemzetközi cirkuszbrand szociális cirkuszi részlege. A Cirque de Monde az anyavállalat éves bevételének 1%-át használva költségvetéseként a világ számos pontján karol fel hátrányos helyzetű gyermekeknek és fiataloknak szóló szociális projekteket, és támogatja őket a szociális cirkusz eszközeivel. A Cirque du Monde nem csak különböző helyi kezdeményezéseket támogat, hanem a szociális cirkusz kutatása, illetve a felhalmozott tudás rendszerezése és nemzetközi terjesztése is célja.[16]

Az ő kutatásukból[17] tudjuk, hogy míg 1979-ben 8 db szervezet volt fellelhető a világon, amely szociális cirkusszal foglalkozott, úgy 2014-re ezek száma már 502 volt. Ez az 502 szervezet 70 országban több, mint 200 000 hátrányos helyzetű fiatalt von be munkájába.

Legnagyobb sikere **Latin-Amerikában** van a szociális cirkusz mozgalomnak, ahol megszámlálhatatlan sok szervezet végez ilyen típusú munkát kiemelkedő szakmai színvonalon. Az említett 502 szervezet 32%-a latin-amerikai (36% európai, 17% észak amerikai, 7% óceániai, 5% afrikai és 4% ázsiai), de ebben a számban nincs benne Latin-Amerika számtalan nem formális, szervezeti háttérrel gyakorlatilag nem rendelkező szociális cirkuszi csoportja. Továbbá a felmérésben nem szerepelnek azok, a térségre rendkívül jellemző multidiszciplináris szervezetek sem, amelyek színház, tánc, mozgásművészet fókusszal működnek, de munkájuknak legalább olyan szerves része a cirkusz, mint a világ bármely szociális cirkuszi szervezetének.

Latin-Amerika hatalmas szakmai tudásának cirkuszi referenciája művészetileg az európai újcirkuszi hagyomány, szociális segítés szempontjából pedig a latin-amerikai kritikai pedagógiai mozgalom. Ez a mozgalom, melyet az elnyomottak pedagógiájának, vagy a felszabadítás pedagógiájának is szoktak nevezni, a hatvanas évek Brazíliájában született meg Paolo Freire munkásságának köszönhetően, és azóta átitatta az egész kontinens segítő szakmájának munkáját.

Az irányzat a társadalom elnyomott csoportjainak felszabadítását, felemelését tűzi ki céljául, de nem a társadalmi erőviszonyok pólusainak megfordításával, hanem az elnyomó és elnyomott szembeállásának felszámolásával. Ehhez fő eszköze az elnyomottak kritikai tudatra ébresztése, hogy azok erőforrásaikat felismerjék, és a világ tudatos alakításában aktívan használják; pedagógiai

[16] http://www.cirquedusoleil.com/en/about/global-citizenship/social-circus/cirque-du-monde.aspx

[17] Portrait of Social Circus 2015, https://educaciotransformadora.files.wordpress.com/2016/05/2015_retraro_circ_social.pdf

módszere pedig a tanár és a tanuló hierarchia mentes dialógusára épül.[18]

Európában a szociális cirkuszban dolgozó szervezetek számos hálózatot, partnerséget és együttműködési formát hoztak létre közös projektek kivitelezésére, és a tapasztalataik megosztására. Ezek közül kiemelendő a Social Educircation hálózat, amely 7 európai szervezet munkáját köti össze, és nemzetközi workshopokon gyakorlati lehetőséget nyújt egymás segítésének, megerősítésének, a tapasztalatcserének, valamint az oktatók egyéni, és szervezetek átfogó fejlődésének.[19] Ezen kívül kiemelkedő a Karavan hálózat, amely 12 európai szociális cirkusszal foglalkozó szervezet elméleti műhelye, a tapasztalatmegosztás fóruma. Munkájuk és kiadványaik többek között hozzájárultak egy szociális cirkusztréneri profil megszületéséhez is.[20]

Partnerségek kapcsán ki kell emelni a nemzetközi színtéren meghatározó ASCA hálózatot is, amely többségében **ázsiai és ausztrál** szervezeteket fog össze.[21]

Szakirodalmi kitekintés

A Cirque du Monde nevéhez fűződik az az útmutató is, amely sikeres szociális cirkuszi projektek megvalósulásának gyakorlati alapjait fekteti le. A „Community Workers Guide – How will circus lessons be life lessons”[22](Közösségi munkások útmutatója – Hogyan lesznek a cirkusz leckéi az élet leckéi) a szociális cirkusznak azt a sémáját használja, amely külső cirkusztrénerek, és a lokális kontextust behatóan ismerő szociális munkások “tandem” együttműködésén alapszik. A tanulmány részletezi az együttműködés legfontosabb kritériumait, az ehhez szükséges kompetenciákat, illetve a lehetséges nehézségeket.

Az Cirque du Monde útmutatóhoz hasonló hangvételű, gyakorlatokat összegyűjtő kiadvány jelent meg Finnországban is. A „Social Circus – a Guide to Good Practises”(Szociális cirkusz – jó gyakorlatok kalauza)[23] egy átfogó gyakorlati leírás arról hogyan hozzunk létre szociális cirkuszi projekteket, hogyan vezessük azt foglalkozásról foglalkozásra, mire figyeljünk a legjellemzőbb célcsoportok esetében, és mindez hogyan járul hozzá a projekt eredményességéhez. Európán belül Finnországban az egyik legelismeretebb, legtámogatottabb és legelterjedtebb a szociális cirkusz diszciplínája, és az így nyert praktikus tudás tükröződik írásukban.

A gyakorlati útmutatók mellett a szociális cirkusz eredményeit átfogó kutatások is elemzik. Hatásainak

[18] TÓTH TAMÁS MÁJUS:A társadalmi egyenlőtlenségek termelése, In: Új Pedagógiai Szemle 2016. 3-4

http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-tarsadalmi-egyenlotlensegek-termelese

[19] http://www.educircation.eu/

[20] http://www.caravancircusnetwork.eu

[21] https://ascassociation.wordpress.com/

[22] Lafortune, Michel; Bouchard Annie: Community Workers Guide – how will circus lessons be life lessons, 2011, Fundation Cirque du Soleil, Canada

[23] „Social Circus – a Guide to Good Practises” (szerk: Sofia Charlotta Kakko, Piia Karkkola) 2011, Tammerprint oy, Tampere

elméleti alapjait Reg Bolton: Why Circus works? (Miért működik a cirkusz?)[24] című doktori értekezése fektette le 2004-ben. Ebben hatalmas ismeretanyagot összegez a szerző, a világ számos pontján megvalósuló projektek tanulságai alapján.

Ebben Bolton 6 fő hatást emel ki, amik minden ember felnőttéválásában kulcsszerepet játszanak és amiket a cikruszi gyakorlás fejlesztő formában stimulál.

A hat terület az önismeret, a szórakozás, a kockázat, a bizalom, a képzelet és a kitartó munka. Bolton elméletéről részletesebben ennek a kiadványnak a "szociális cirkusz hatásai" című fejezetben írunk.

Bolton, illetve a Cirque du Monde eredményeit viszi tovább Jill Maglio is, aki holisztikus cirkuszterápia elméletében azt bontja ki, hogy hogyan dolgozhat együtt a célcsoportot nagyon jól ismerő terápiás szakember és a cirkuszi tréner. Elméletének fókuszában az áll, hogy a gyermekek és fiatalok pszichológiai sérülése estén a cirkusz hogyan tud célzott segítségként, korrekciós forrásként szolgálni.[25]

Ehhez kapcsolódik Csűrös Dóra cikke is, amely pszichiátriai problémákkal küzdő gyerekek és serdülők esetében fejti ki a szociális cirkusz lehetséges alkalmazási területeit, a Heim Pál Gyermekkórház gyemrekpszichiátriai osztályán tartott cirkuszfoglalkozások tapasztalatainak fényében. Cikkét a madridi Complutense egyetem jelentette meg angol nyelven, beírva ezzel a Magyar Zsonglőr Egyesület munkásságát is a nemzetközi szociális cirkuszi szakirodalom bázisába.[26]

---

[24] Bolton, Reg: Why Circus works?, Murdoch University, Perth, 2004

[25] Jill Maglio and Carol McKinstry: Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth, In: *Australian Occupational Therapy Journal* (2008) **55**, 287–290

[26] Csűrös Dóra: Circus workshops in the child psychiatry, In: *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*
Vol. 10/ 2015 (269-280); Universidad Complutense, Madrid

9. Tanulási és viselkedés zavar kezelése zsonglőrködéssel - dr. Gyarmathy Éva:

A mozgás minden életkorban segít a tanulás idegrendszeri alapjainak kialakításában. Különösen a gyerekeknél, és főképpen tizenéves kor előtt a fizikai aktivitásnak, tevékenykedésnek a mindennapi életben és főképpen a tanulásban vezető szerepe van.

Az egyensúly rendszer karbantartása az észlelés és ezzel a kognitív működés hatékonyságát biztosítja. A neurológia alapú zavarok legegyszerűbb és leghatékonyabb terápiája az egyensúlyrendszer ingerlése.

A zsonglőrködés ősidők óta része volt az ember életének. Minden iskolában tudatosan kellene használni a labdákat a szenzomotoros rendszer erősítésére. A cél nem zsonglőrök nevelése, hanem az egyensúlyrendszeren keresztül a mozgás és az észlelés összehangolása, a kontroll funkciók fejlesztése, és így a kognitív működés megalapozása.

Az egyszerűbb gyakorlatok is az öröm és a teljesség érzését adják, és fejlesztő hatásuk tökéletes. Nem szükséges szakértővé válni ahhoz, hogy örömet okozó, fejlődést elősegítő mozgásokat végezhessen valaki.

Az egyensúlyozást kívánó mozgások neurológiailag harmonizáló hatása annál erőteljesebb, minél inkább az alábbiakat kívánja:

- Célirányosság: a cél változhat, a tudat mindig a cél irányába fordul.
- Holisztikus figyelem: egy adott pontra irányul a figyelem, nem a részletekre, de a perifériás ingerek is szükségesek a mozgás során.
- Ritmus és ritmusváltás: a mozgásnak belső ritmusa van, ami tudatosan változtatható, és újabb ritmusban folytatódhat.
- Irányok és nyomatékok változása: a mozgás különböző minőségeket kíván a különböző feladatok kivitelezésekor

A digitális korban az általános mozgáshiány nagymértékben meggyengítette az neurológiai rendszer harmóniáját, ami a specifikus tanulási zavarok, figyelemzavar és hiperaktivitás zavar kialakulásának valószínűségét megnövelte.

Ha a zsonglőrködés terjed majd legalább olyan mértékben, mint most a diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia, figyelem és hiperaktivitás zavar, akkor ezek a neurológiai alapú teljesítményzavarok sokkal kevesebb bajt okoznak majd.

A zsonglőrjáték sok ezer éve része az emberek életének. Elsősorban a keleti kultúrákban, de az ókori Egyiptomban is a mindennapi élet része volt. Számos előnyös hatása miatt az indiai nők egyik kötelessége volt a kaszkáddobást készség szinten megtanulni. Így a gyermekek látva és utánozva az anyát, természetes idegrendszeri fejlesztésben részesültek.

A Magyar Zsonglőr Egyesülettel végzett tevékenységek és eredmények összefoglalása

A Magyar Zsonglőr Egyesülettel közös vizsgálatunkban a zsonglőrködésnek a tanulási és gondolkodási képességek valamint viselkedés javításában betölthető szerepét a gyakorlatban teszteltük.

A munkát több szinten indítottuk el:

- A zsonglőreszközök kipróbálása
- A zsonglőrködés szélesebb körű bevezetése
- A háromlabdás kaszkád a tanulási zavar prevenciójaként és terápiájaként
- A tányérpörgetés, mint testséma fejlesztés
- A figyelem és hiperaktivitás zavar kezelése zsonglőrködéssel
- A zsonglőrködés és az intelligencia

A zsonglőreszközök kipróbálása

A zsonglőrködés sokféleképpen előnyös, de szeretnénk jobban körülhatárolni, hogy mely eszközök milyen területeken fejlesztenek.

Fontos, hogy az egyén saját érdeklődése, preferenciája szerint választhassa meg az eszközt, ugyanakkor ajánlásokkal segíthetjük a célzottabb fejlesztést. Ez különösen kisebb gyerekek esetében lehet lényeges, ahol a szülőknek, pedagógusoknak és egyéb szakembereknek segítséget jelenthet, ha tudják, hogy melyik eszközt hogyan és milyen terület fejlesztésére lehet célzottan használni.

A leglényegesebb tényezőnek a zsonglőreszköz használatában való siker gyakorlási ideje mutatkozik. A siker segíti, hogy „rajtaragadjon” a tevékenységen az egyén. A tányérpörgetés például sokkal gyorsabban megtanulható, mint a háromlabdás kaszkád, így hamar sikerélményt lehet elérni. Viszont az egy- és kétlabdás gyakorlat is gyors sikert jelenthet.

A továbbiakban érdemes kidolgozni egy-, két- és háromlabdás gyakorlatokat, hogy a fokozatos nehezedéssel a sikerélmény állandó legyen, és így a gyakorlást fenn tudjuk tartani.

A zsonglőrködés szélesebb körű bevezetése

Elkezdtünk pedagógusokat és mentorokat kiképezni, akik a diákjaiknak átadják a zsonglőrködés örömét és gyakorlatát.

Egyelőre ugyanis akadály, hogy kevés szakember tapasztalta meg a zsonglőrködés előnyeit. A további vizsgálatokhoz is szükség van nagyobb pedagógus körre, hogy sok diákot elérjünk, és a hatásokat vizsgálhassuk szélesebb mintán is.

A tapasztalatok szerint a zsonglőrködésnek, mint műfajnak számos előnye van a mindennapi életben való fejlesztés tekintetében:

- A zsonglőrködés a testi-lelki egészség felépítésére, fenntartására kiválóan alkalmas.
- Rendkívül egyszerű mozdulatokból kiindulva érdekes és látványos mozgás alakítható ki.
- Mindig újabb kihívásokat állíthat fel a gyakorló önmaga számára.

- Igen magas szinteket lehet elérni a gyakorlással, akár amatőr szinten is.
- Növeli az önbizalmat.
- Növeli a gyakorlásba vetett hitet.

Azáltal, hogy pedagógusok szélesebb rétegét segítettük a zsonglőrködéshez, egyértelműen kiderült, hogy még idősebb korban is megtanulható akár a háromlabdás kaszkáddobás is. Bár a fiatalok többsége hamarabb tudja elsajátítani a zsonglőrködést, de több ötven év feletti pedagógus is sikeres volt.

A háromlabdás kaszkád a tanulási zavar prevenciója és terápiájaként

A labdára irányuló figyelem, a mozgások irányítása, a szem és a kéz holisztikus észlelése a zsonglőrködés során állandó tréning az agynak. Az újabb gyakorlatok rendre újabb kihívást jelentenek az irányító rendszernek. A háromlabdás kaszkád sokféle hatása által csökkenti és akár teljesen meg is szünteti a teljesítmény zavarokat, még ha maga a sajátos idegrendszeri szerveződés meg is marad.

A kaszkáddobás hatásai:

- az észlelés és mozgás összerendezése;
- önirányító működések erősödése;
- a két agyfélteke harmonizációja;
- a figyelem javulása;
- az önértékelés javulás;
- a gyakorlás teljesítményre gyakorolt hatásának megtapasztalása.

A háromlabdás kaszkáddobás a két agyfélteke együttműködését különösen jól erősíti. Jobban javítja az olvasási képességet, mint az egyéb zsonglőrgyakorlatok.

A karok váltott mozgása, a labdák keresztbe dobása és a vizuális tér keresztezése mind, a kérges test aktivitását kívánja. Minden zsonglőrködés hasznos, mert az idegrendszer harmóniáját növeli. A diszlexiára, diszkalkuliára azonban a kaszkáddobásnak van a legerőteljesebb hatása a kérges test tréningje miatt.

Minden tevékenység a két agyfélteke együttműködésére épül. Némely feladat inkább a jobb, mások inkább a bal agyféltekéhez kapcsolódó feldolgozást kívánják, de az egész agy részt vesz a tevékenységben. A kétféle feldolgozás tökéletes együttműködése szükséges a sikeres tevékenységhez.

A tányérpörgetés, mint testséma fejlesztés

A tányérpörgetés könnyen megtanulható, így a kezdetektől jól használható módszer.

A csukló egyenletes körmozgását kívánja, így a testsémát és ritmustartást fejleszti. Az ilyen területek problémái esetén gondot jelent a tevékenység elsajátítása, de kissé hosszabb tanulási idő után sikeres lesz a zavarokkal küzdő is.

Felnőtteknél is megjelent a probléma a bot forgatásának torzulásából. A testséma eltérés abban látszott, hogy a bot nem körben, hanem felfelé és lefelé mozgatását észre sem vette a tányérozást tanuló egyén. A diszlexiás vagy diszgráfiás személyek így azonosíthatók voltak.

A tányérpörgetés jól használható sokféle szinten. Siket gyerekek csoportjában, ahol kiváló intellektusú, és értelmi elmaradást mutató tanuló is volt, a tányérpörgetés sokféle szinten élményt

nyújtott. Volt, aki

- csak tartani tudta a pörgő tányért,
- meg tanulta pörgetni a tányért,
- fel is tudta dobni,
- társának átdobni,
- társa botjára áttenni.

A tányér és a bot még nagyon sok variációra adott lehetőséget, és minden gyerek örömmel tevékenykedett.

A figyelem és hiperaktivitás zavar kezelése

A mozdulatok és a mozdulatok gátlása edzi az agyi prefrontális területeket, amelyek a viselkedés kontroll szempontjából lényegesek. A figyelem és hiperaktivitás zavar esetében az irányító működés nem elég erőteljes, a noradrenerg rendszer alulműködik. Emiatt

- az ingerek nem jelentenek elég feszültséget az agynak, még több ingert keres,
- több tevékenységre van szükség,
- a fékrendszer alulműködik, az ingerek és késztetések irányítják a viselkedést,
- a szabályokat nehezebben tanulja meg az idegrendszer.

Vagyis hatalmas szüksége van az ilyen idegrendszernek a kontroll funkciók fejlesztésére, és a zsonglőrködés ebben a tekintetben különösen kiválónak bizonyult.

Maga az új tevékenység többlet ingert jelent az agy számára, és a zsonglőrködésben akár egyetlen eszköz használatával is mindig újabb kihívást lehet találni. Emellett az eszközök használata állandó belső irányítást kíván, a kivitelező rendszer rendkívüli mértékben edzésbe kerül.

A zsonglőrködéssel folyamatosan le tudja kötni magát a hiperaktív egyén, a figyelem irányításának zavara miatt alulteljesítő egyén számára kiváló koncentrációfejlesztés.

Így érthető, hogy a leggyorsabb és leglátványosabb eredményt ebben a populációban értük el. A pedagógusok nagyon gyors sikerekről számoltak be.

Egy felnőtt hiperaktív egyén elmondta, hogy mindig van nála labda, és már sehol nem türelmetlen, ahol gyakorolhat.

A zsonglőrködés és az intelligencia

Számos tanulmány beszámolt arról, hogy a mozgás a tanulást és a gondolkodási képességeket fejleszti. A zsonglőrködés a neurológiai harmonizációs hatása miatt még nagyobb lehetőség lehet ezen a téren.

A zsonglőrködést évek óta rendszeresen folytató fiatalokat vizsgáltunk meg a Zsonglőr Találkozón. A kultúra független Raven-féle Nehezített Mátrixokat és az AdpatívR androidon futó tesztet használtuk.

Mind a papír-ceruza, mind a digitális eszközön végzett intelligencia vizsgálati eredmények azt jelezték, hogy a rendszeresen zsonglőrködők átlag feletti, sőt többen kiemelkedő intelligenciával

rendelkeznek.

A tapasztalatok összefoglalva

Egyértelműen kiderült, hogy a zsonglőrködés a kognitív teljesítményeket javítja. Különösen a neurológiai alapú teljesítményzavarok kezelésében bizonyultak az eszközök hatásosnak.

A tanulási zavarok iskoláskorban még nagyon jól kezelhetők az idegi pályák erősítésével, így még súlyosabb zavarok esetén is hatásos lehet a háromlabdás kaszkád. A jelen vizsgálati eredmények nyomán érdemes lesz nagyobb csoporton is a kutatást folytatni.

A tányérpörgetés a ritmustartás és a testséma támogatásán keresztül segítség az idegrendszer számára, és így a tanulási zavar megelőzésében és csökkentésében lehet hatékony.

A zsonglőrködés minden formája az irányító működést erősíti, ami a figyelem és a hiperaktivitás zavara esetén rendkívül meghatározó tényező.

Maga a zsonglőrködés, mint tevékenység kiváló lehetőségekkel rendelkezik a folyamatos, egész életen át tartó fejlődés támogatásához, és a tanulási valamint a gondolkodási képességek fejlesztéséhez, és a viselkedésirányítás erősítéséhez.

10. *“Tiszta szívvel betörök...” Avagy a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatásai* – Csűrös Dóra

Bevezetés

Jelen tanulmányban a gyermek- és serdülőpszichiátrián tartott 20 alkalmas szociális cirkuszi csoportfolyamat tapasztalatait összegezzük, illetve a terápiás hatásokat elemezzük. Különféle panaszokkal (bipoláris zavar, mánia, pszichotikus epizód, autizmus) korábban gyermekpszichiátriai osztályon kezelt fiatalok vettek részt a csoporton. A csoport heti egy alkalommal másfél órát vett igénybe, ahol közös, többnyire mozgásos vagy dramatikus játékokra, zsonglőrködésre, akrobatikára, és a tanultak bemutatására került sor.

Elméleti összefoglalás

A szociális cirkusz fogalma

A szociális cirkusz összefoglaló elnevezés, a cirkuszművészetek szociális célokra történő alkalmazását jelenti, ahol a hangsúly nem a technikai fejlődésen van, hanem a cirkusz eszközei által elért szociális, pszichológiai, biológiai változásokon. Nagyon fontos kritériuma a részvételi formában történő alkalmazás (Szabó, 2015). A szociális cirkusznak különböző célcsoportjai lehetnek, azonban mindannyian valamilyen szempontból hátrányos helyzetűek. A Magyarországon viszonylag új keletű fogalom a világ számos pontján már alkalmazott módszer legkülönfélébb célcsoportok esetében. Foglalkoznak például látássérültekkel, kisebbségi csoportokkal, javítóintézetben lévő fiatalokkal, utcagyerekekkel, menekültekkel, pszichiátriai betegekkel stb.

A cirkusz előnyös hatásai

A szociális cirkusz csoportoknak vannak általános hatásai, valamint célcsoportoktól függően lehetnek hangsúlykülönbségei. Ebből kiindulva többféle elméleti keretbe is beilleszthető. A pszichológiai munka területén a mozgásterápiák, illetve az expresszív, dramatikus, nonverbális csoportterápiák keretében képzelhető el.

A témában született tanulmányok a szociális cirkusz széleskörű hatásait tételezik föl, mind egyéni, mind csoportos, mind tágabb társadalmi szinten (Bolton, 2004; Lafortune és mtsa. 2011; Szabó, 2015; Mota,

2010; Maglio, J.,&McKinstry, C., 2008). Ezek az írások többnyire sokéves szociális cirkuszi munka során szerzett tapasztalatokat rendszereznek.

Művészeti tevékenységgel kapcsolatos kutatások

Módszeres kutatáson alapuló vizsgálat kevesebb áll rendelkezésre. Catterall, Dumais, Hampden-Thompson (2012) longitudinális kutatást végezett, amely bár nem kifejezetten a cirkusszal foglalkozik, azonban egy tágabb területet ölel fel, amelynek keretébe a cirkusz is beilleszthető. Szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok esetében a művészetekkel való intenzív foglalkozás és a későbbi akadémiai előmenetel valamint civil aktivitás, elköteleződés (önkénteskedés, politikai elkötelezettség stb.) közti kapcsolatot vizsgálta nagy adatbázisok korrelációs elemzésén keresztül, és pozitív kapcsolatot talált közöttük. A művészeti foglalkozásokon részt vevő hátrányos helyzetű fiatalok később az átlagpopulációhoz hasonló akadémiai előmenetelt mutattak. Az eredmények alapján feltételezhető, hogy a művészetekkel való intenzív foglalkozás csökkenti a szakadékot a hátrányos helyzetű fiatalok és az átlagpopuláció között az iskolai és egyéb előmenetelek tekintetében.

Szintén egy másik művészeti ággal kapcsolatosan született kutatás, az agyi strukturális változásokat vizsgálva, a gyermekkori tánctanulás és a jobb figyelmiteljesítmény együttjárását támasztja alá (Petitto, 2005).

A művészettel való foglalkozás, és a jobb kognitív kontroll együttjárására is találtak kísérleti eredményeket, azonban a kauzális viszony bizonyítására még további kutatások szükségesek (D'Esposito, 2005).

Pszichiátriai betegekkel végzett kutatások

Egy másik kutatás (Nakahara és mtsai., 2007) konkrétan pszichiátriai betegek körében vizsgálta a zsonglőrködés hatását. A kutatásban szorongásos zavarokban szenvedő nőket vizsgáltak, akiknél 6 hónap zsonglőrködés után mind a vonás-, mind az állapotszorongás alacsonyabb volt, mint a kontrollcsoportban, valamint a depressziós tünetek is csökkentek.

Egy újabb tanulmány poszttraumás stressz zavarban szenvedő páciensek terápiájába vette be a zsonglőrködést, amely pozitív hatást mutatott. Lehetséges magyarázatként a tudatelőttes veszélyészlelésben részt vevő agyi neurális körök válaszkészségének változását említik (Welburn, 2015).

Neurobiológiai hatások

Emellett vannak kutatások a cirkuszgyakorlás pozitív neurobiológiai hatásait illetően is (Nakahara és mtsai., 2007; Driemeyer et al, 2008). Driemeyer és mtsai. (2008) a zsonglőrködés neurobiológiai hatását vizsgálták. A kutatásban a 3 labda kaszkád megtanulásának és gyakorlásának eredményeit nézték, és azt találták, hogy kimutatható strukturális változás van az agy szürkeállományában a zsonglőrködő csoportban a kontrollcsoporthoz képest. A zsonglőrködés hatására növekedést találtak az agy bizonyos területein a szürkeállományban. A cikk a tanulás hatását emeli ki, vagyis azt a minőségi változást, amely az új képesség elsajátítása során jön létre, mivel a már megtanult mozdulatsor gyakorlása nem mutatott ilyen szintű strukturális változásokat az idegrendszerben. Az agyi plaszticitás növekedése a tanulás első hetében volt megfigyelhető, amely arra utal, hogy a gyakorlás rövidtávon is elér agyi strukturális átalakulást, amely a cirkuszcsoportok rövidtávon is kifejtett hatását támasztja alá.

Fejlesztőpedagógiai nézőpont

A zsonglőrködés fejlesztőpedagógiai hatásairól is születtek cikkek, amelynek az alapja a motoros fejlődés szerteágazó befolyása az idegrendszer fejlődésére. A mozgásfejlődés milyensége befolyásolja a percepció, és a fogalmi gondolkodás fejlődését is, és ezáltal a későbbi iskolai teljesítményt. A mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék meghatározó a tanulási képességek tekintetében. A mozgásos feladatok növelik a koncentrációt és oldják a szorongást. (Lakatos, 2003, idézi Márkus, 2016). Az Ayres által kidolgozott szenzoros integrációs terápia is többnyire mozgásos feladatokon, főleg vesztibuláris és taktilis ingerlésen keresztül fejleszti az idegrendszert, amely sok probléma esetén előnyös lehet, mint például a hiperaktivitás vagy az autimzus (Szvatkó, 2002). Gyarmathy Éva vezette be gyakorlatába a három labda zsonglőrködést, amely a szenzoros integráción és a neurológiai harmonizáción keresztül hatásos a tanulási zavarok, valamint a figyelemzavar és a hiperaktivitás kezelésében.

Emellett Márkus (2016) szakdolgozata is a zsonglőrködés idegrendszeri hatását vizsgálja. A vizsgálat alapján mind a vizuális-téri, mind a figyelem területén fejlődés mutatható ki a zsonglőrködni tanuló csoportban.

A tapasztalatok átfogó összegzése

A legtöbb tapasztalatokat összegző tanulmányban (Bolton, 2004; Lafortune és mtsa. 2011; Mota, 2010;

Szabó, 2015), az egyéni szintet vizsgálva, az önbizalom, önértékelés pozitív irányba történő elmozdulása áll központi helyen, ami a szociálisan hátrányos helyzetű vagy marginalizált egyének esetében sokszor hiányt szenved. Az önbizalom fejlődése szorosan kapcsolódik egy másik nézetem szerint fontos területhez, az énhatékonyság érzésnek, a hatóerőnek a megtapasztalásához. Ha a fejlődés normál ütemben, megfelelő körülmények között zajlik, akkor hamar kialakul az az érzés, hogy cselekedeteinknek hatása van a világban, tudunk a környezetünkre hatást gyakorolni, az általunk kitűzött célt elérni. Tulajdonképpen a képességeinkbe vetett optimista hit ez. Az énhatékonyság kialakulásában szerepet játszanak mind a korábbi sikerek és kudarcok, mások modellhatása, a meggyőzés és a buzdítás, valamint a cselekvést kísérő fiziológiai visszajelzés (Bandura, 1977). Azonban ha a körülmények nem megfelelőek, és saját hatékonyságunk ellenkezőjéről adnak bizonyságot –ami marginalizált közösségek esetében gyakori--, akkor a hatóerő érzése sérülni fog és felváltja helyét a tehetetlenség és a külső kontroll érzése, az alacsony felelősségvállalás, a gyenge önkontroll és a negatív énkép. A kontroll helye, a külső-belső kontrollal kapcsolatos attitűd kontinuuma Rotter elméletében jelent meg először (1966). A belső kontroll attitűd, a személy azon hite, hogy maga irányítja a történéseket, míg a külső kontroll szerint az események külső tényezők, mint a szerencse, a véletlen vagy a hatalmon lévők által meghatározottak. A külső-belső kontrollal kapcsolatos attitűdöt színezi át érzelmileg az énhatékonyság érzése. A megküzdési stratégiák kiválasztásában és sikerességében fontos szerepe van a kontroll és az énhatékonyság érzésének. A Bandura által megküzdési tapasztalatoknak nevezett élményekkel lehet a leginkább erősíteni az énhatékonyság érzését. Megküzdési tapasztalatokon egy adott feladat sikeres elvégzéséről, és az akadályokkal való szembenézésről szerzett tapasztalatokat érti. Tehát tulajdonképpen a siker megtapasztalása fokozza a saját hatékonyságunkba vetett hitünket, ami megnöveli a kitartást, fokozza a kudarctűrést, és ellenállóbbá teszi az önbizalmat a kudarcokkal szemben. A kudarcélmény ellenben gyengíti az énhatékonyságérzést. A nehézségek azonban hasznosak lehetnek már megfelelő énhatékonyság érzéssel rendelkező embereknél, ugyanis növelik a kitartást. Ebből is látszódik, hogy a cirkusz csoportokon elért sikerélmények, a folyamatos buzdítás és pozitív megerősítések alapvető pszichológiai szereppel bírnak. A fentiek alapján azt is lényeges figyelembe venni, hogy a csoportok során mindig elérhető célokat állítsunk fel a résztvevők számára, ezzel csökkentve a kudarcélményeket, ami gyenge énhatékonyság esetén csak tovább rontja kompetencia érzésünket. Fontos szempont a kudarcra vonatkozó oktulajdonítás is: alacsony énhatékonyságú emberek a kudarcot nem a befektetett erőfeszítés elégtelenségének tulajdonítják, hanem saját "képtelenségüknek", ami nagyon gyakran elhangzik a cirkusz csoportokon a résztvevők szájából. Az énhatékonyság alapvető fontosságát tükrözi, hogy sok egyéb pszichológiai konstruktummal áll szoros kapcsolatban. Például a viselkedésváltozás alapvető feltétele a képességeinkbe vetett hit, vagyis az énhatékonyság. Többek között az egészségvédő magatartásformákra is befolyással van (pl. alacsony szerfogyasztás) (Piko és mtsai 2005). Ehhez

kapcsolódó terület a fokozott kockázatkereső viselkedés, amely hátrányos helyzetű csoportoknál gyakran jelent problémát. A cirkuszban megjelenő veszélyt, például az akrobatika vagy a színpadra állás izgalmát, biztonságos körülmények között lehet megtapasztalni, ezáltal kanalizálva a kockázatkereső viselkedést (Lafortune és mtsa. 2011.)

. A fentiekből következik, hogy az énhatékonyságnak nagyon fontos szerepe van a motivációban, ugyanis a helyzet felett érzett kontrollunktól, kompetenciaérzésünktől és az elővételezett sikerélménytől is függ, hogy mennyi erőfeszítést szentelünk egy feladatnak. Fontos motivációs hatása mellett talán még fontosabb az önszabályozásban betöltött szerepe (Schwarzer és mtsai 2007).

Az **önszabályozás** fejlődését szintén említik a szociális cirkusz csoportok kedvező hatásai között (Lafortune és mtsa. 2011). Az önszabályozás növekedése egyrészt következik az énhatékonyság fejlődéséből, másrészt abból is fakad, hogy a cirkusz csoportokon a fiatalok egy játékos közegben próbálgathatják saját határaikat, a gyakorlás során megtanulhatják jobban kontrollálni saját érzelmi reakcióikat, és reflektálni rájuk. A pszcihiátriai osztályokra bekerülő fiatalok esetében ez kifejezetten fontos, mivel nagyon gyakran találkozunk esetükben a sérült indulat- és érzelemszabályozással mint a tünetek hátterében meghúzódó problémával. Hiányos érzelemszabályozás állhat többek között a magatartászavarok, az evészavarok, addikciók vagy személyiségzavarok hátterében. A jelenlegi tanulmányban vizsgált csoporton is főként érzelmi-hangulati zavarral kezelt fiatalok vettek részt.

Az énhatékonyság továbbá szorosan kapcsolódik Bolton (2004) által egyik kiemelt területhez, amely a **kitartóan végzett munka**. A cirkuszi ágak gyakorlása során megtapasztalható, hogy a kitartás, türelem és erőbefektetés, meghozza a kívánt kézzelfogható eredményt, amelyet a külvilág is elismer, és ezzel a résztvevők megízlelhetik munkájuk gyümölcsét.

Az említett játékos közeg és **öröm** megtapasztalása szintén elemi része a cirkusznak, amely biztonságos teret nyújt önmagunk próbálgatására. Az öröm szintén megjelenik Bolton (2004) által kiemelt területek között.

A fent említett tényezők leginkább az egyéni szinten elért változásokra vonatkoznak. Ezek mellett kiemelkedően fontos a csoporthoz kapcsolódó érzések, attitűdök változása, amely szintén formálódik a szociális cirkusz-folyamat során. A Cirque de Monde (Lafortune és mtsa. 2011) által is kiemelt terület a valahova tartozás megtapasztalása. A legtöbb feladat együttműködést igényel, amelynek során általában nagyon nagy figyelmet kell a másiknak szentelni, hogy a közös célt el lehessen érni, legyen ez akár közös zsonglőrködés, akár akrobatika. Mint már szóba került, előfordulnak a cirkuszban veszélyes tevékenységek, amely miatt nagy körültekintést, és egymásra figyelést igényel a cirkuszi munka. A csoportdinamikai folyamatok általában felgyorsulnak a

művészetterápiák esetében, ugyanis a kreativitás, az alkotás és a szimbolikus közlés segíti a kapcsolódást, és nagyobb teret enged az érzelmek megjelenésének (Trixler és mtsai., 1989). Emellett a cirkusz toposza a sokféleséget és különcséget hirdeti. A különcséget, kívülállóságot mintegy értékké varázsolja. Mindezek együttesen járulnak hozzá ahhoz, hogy az egyébként marginalizált, sokszor kiközösített fiatalok itt közösségre, elfogadásra, egymásba vetett bizalomra találjanak. Ez természetesen egyéni szinten is visszahat saját maguk elfogadására, önbizalmukra, énképükre.

A kreatív alkotótevékenység megtapasztalása több szempontból is fontos a cirkuszcsoportok során. Többek között ezáltal kapcsolódik a művészetterápiákhoz, amelyek központi gondolata, hogy a spontán alkotás során belső lelki tartalmak kifejeződéséről van szó (Prinzhorn, 1968), ráadásul nonverbális jellege miatt a regresszívebb állapotok szimbolikus, képi, imaginatív gondolkodásmódjának kifejezését teszi lehetővé, szemben a racionális, logikus, lineáris kifejezésmóddal, ami érettebb lelki működést igényel. Ez a fajta gondolkodás, legalábbis átmenetileg, gyakran sérült pszichiátriai betegek esetében. Szintén nehézséget jelenthet a saját érzések felismerése, és megfogalmazása, vagyis a mentalizálás. A cirkuszi alkotótevékenység során belső tartalmak válnak megoszthatóvá, és kifejezhetővé, a verbalitás csatornáját megkerülve. Az így megosztott és kívülre helyezett belső tartalmak megmunkálhatóvá, megszelídíthetővé, integrálhatóvá válnak. Mindebben nyújthat további segítséget a cirkusz világa, amely találó szimbolikus nyelvezetet nyújt a lelki problémák kifejezésére. A cirkusz szürrealitása, a valóság relativizálódása mind metaforái lehetnek a pszichiátriai betegségeknek, pszichotikus állapotoknak. A fenti gondolatra példa a jelenlegi csoportunkból egy skizotípiás zavarral kezelt nagyfiú esete, aki a csoportfolyamat alatt állapotrosszabbodás miatt bekerült az akut osztályra. Pszichotikus tünetei voltak, dezorientált volt, haullucinált, inkoherenssé vált a gondolkodása, és az osztályon dolgozók valamint társai felé erős indulatokat fejezett ki, agresszíven viselkedett. Pár hét elteltével jobban lett, tünetei elmúltak, ismét részt vett a csoportunkon, ahol a csoport végén saját magától, már elaborált, feldolgozott, szimbolikus formában tudta megjeleníteni belső feszültségét, indulatait, egy hosszú bot számmal, amihez háttérzenének József Attila Tiszta szívvel c. megzenésített versét kérte.

Bolton (2004) érdekes párhuzamot vázol fel a cirkusz és a pszichológia között, saját tapasztalataiból és egyéb művészeti alkotásokból kiindulva. Az álmokban megjelenő félelmeket és fóbiákat, traumákat gyűjtötte össze, amelyek nagyon gyakran a cirkuszi porondon is megjelennek, mint például a magasság, zuhanás, megszégyenülés, nem megfelelő ruházat stb. A cirkuszi előadásokban ezek a félelmek és szorongások kerülnek elő szimbolikus formában, majd megoldást nyernek. Ezeket a darab nézőjeként is átéljük, akárcsak a szorongás lecsengését, ami korrektív, katartikus élmény lehet. Talán a mesehallgatáshoz lehetne hasonlítani a folyamatot, ahol a gyermekek a mese történésein keresztül szembesülhetnek és küzdhetnek meg saját belső, sokszor feszültséget és szorongást keltő

belső tartalmaikkal. Emellett kiemeli a cirkuszban felvehető karakterek szerepét, amellyel tulajdonképpen belebújhat egy szerepbe az előadás időtartamára, amit maga választ, tulajdonságokkal, névvel, nemmel, jelmezzel, zenével stb. Ez a szerepjáték identitáspróbálgatásra ad lehetőséget.

A mozgás jelentősége

A szociális cirkusz csoportok egy másik nagyon fontos tulajdonsága a csoportok mozgásos jellege. A nonverbalitás előnyeiről már esett szó, de ugyanilyen lényeges a mozgásos minőséggel kapcsolatos néhány gondolat megemlítése. A nyugati gondolkodásban a test-lélek felfogást többnyire a dualizmus jellemezte (Descartes, Platón, idézi Vermes é.n.), amely mély nyomokat hagyott a testértelmezésünkön. A test és a lélek éles szétválasztása a test tárgyiasításához vezetett, egy medikalizált, mechanizált, elidegenített testfelfogás létrejöttéhez, amely a nyugati orvoslásban és a mindennapi gondolkodásban máig érezteti hatását. Nietzche, Freud majd később a fenomenológia is szakítani próbált ezzel az éles hasítással és a szubjekítv testi megéléseket, élményeket hangsúlyozta (Vermes, é.n.). Mindennek ellenére mindennapi gondolkodásunkban nagyon kevés hangsúlyt fektetünk testi történéseinkre és mozgásos tapasztalatainkra. A mozgásterápiák központi gondolata abban rejlik, hogy életünk legkorábbi élményeit mozgásos lenyomatok formájában szerezzük meg és tároljuk, mozgás-szerkezetek formájában ismerjük meg a világot, és ezekhez verbális csatornákon keresztül nem tudunk hozzáférni, mivel a verbalitás előtti korban keletkeztek. Ezek a tudatosan nem hozzáférhető élmények nagyban befolyásolják viszonyulásmódjainkat. A későbbi fogalmi és szimbolikus gondolkodásnak is a mozgás az alapja. A *testesült elme* hipotézis, vagyis lelki életünk mozgásos beágyazottsága képezi a mozgásterápiák elméleti alapját. A korai élmények, preverbális traumák vagy a kötődési minták sérülései csak mozgásos csatornán, testtudati munkán keresztül válnak hozzáférhetővé, és korrigálhatóvá. (Bagdy, 1991). Első tapasztalataink, vagyis az első pár életév kiemelkedően fontos a személyiség strukturálódása és alapvető pszichológiai jellemzők, mint például az önszabályozás, kialakulása szempontjából, ezért nagyon lényeges az ezen élményekhez való hozzáférhetőség és a korrekciós lehetőség. A preverbális szelf-érzetek sérülése később komoly patológiákhoz vezethet (Stern, 1985/2002). A nagyon korai időszakban ért traumák amellett, hogy preverbálisak jellegük miatt verbális csatornákon keresztül nem hozzáférhetőek, sokszor a mentalizációs folyamat és a szimbolikus jelentésalkotás sérüléséhez vezetnek. Emiatt is fontos a mozgásterápiában megjelenő valós testérzetek és testtudati munka, ahol a legelemibb, preverbális szelférzetekkel is lehet dolgozni.

A fentiek alapján a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia teljesen spontán, szabad mozgást

tesz lehetővé, minél kevesebb instrukcióval, a preverbális testi emlékek előhívása céljából. Ennek ellenére rengeteg nála sokkal inkább beszabályozott testtudati módszerből merít, mint például a jóga, vagy a Tai Chi.

A cirkuszi ágak gyakorlása során legtöbbször szintén nem spontán mozgásról van, azonban mind a zsonglőrködés, mind az akrobatika növeli a befelé figyelést és a testtudatosságot. Testi játékban a testhatárok megtapasztalása is nagyon lényeges lehet, illetve szükség esetén ezek erősítése. A páros vagy csoportos feladatokban pedig megjelenik az egymásra figyelés, az érintés fontos szerepe, a nonverbális módon történő kommunikáció és kapcsolódás. Ez a mozgásos vagy testi szinten történő kapcsolódás szintén nagyon korai történésekkel állítható párhuzamba. Csecsemőkorban az anya és a gyermek között létrejövő affektív összehangolódás lesz az alapja a gyermek mentalizációs és érzelemszabályozási képességének. Ez az interszubjektivitás időszaka, amikor már a belső, érzelmi állapotok megoszthatókká válnak (Stern, 1985/2002). Ebből is látszódik, a pszichés fejlődés alapvetően kapcsolati jellege, vagyis, hogy "kapcsolatban bontakozik a lélek" (Winnicott, 2004). A megjelenő összehangolódási hibák később súlyos gondokhoz vezethetnek, amelynek korrekciója szintén kapcsolati történés során jöhet létre. Egy példa a kora gyermekkori hiányos összehangolás, amelynek során a gyermek a gondozótól nem kap kellő megerősítést saját érzelmi életéről és belső világáról. Az ilyenkor megjelenő kozmikus magány, és a másoktól való radikális különbözőség érzése egyes pszichotikus és szkizotípiás betegek élménye lehet később (Stern, 1985/2002).

Csoport felépítése

A Heim Pál Gyermekkórház Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán tartottuk a másfél órás foglalkozásokat ambuláns formában, amire a korábban az osztályon kezelt fiatalokat vártuk, akik szerettek volna részt venni a szociális cirkusz csoportokon.

A cirkuszcsoportra 14 és 18 év közötti fiatalok jelentkezését vártuk. A célcsoport elsősorban pszichotikus epizóddal kezelt fiatalokból állt, azonban a kis létszám miatt ezt kibővítettük egyéb pszichés gondokkal küzdőkre. 10 serdülő szerepelt a résztvevők között, akik visszajelezték részvételi szándékukat. A 10 fiatalból 6 jött el az első alkalomra.[27] Később a csoportok során ez a szám tovább

[27] A fiatalok korábban az alábbi pszichitáriai diagnózisokat kapták: Mánia pszichotikus tünetek nélkül F30.1; Schizotípiás rendellenesség F21; Bipolaris hangulati zavar F31.90, Aktivitás és figyelemzavar F90.0, Egyéb gyermekkori emotionalis és magatartászavar F93.8; Akut polimorf pszichotikus zavar F23.0, Nem-meghatározott affektív zavar F39.0; Gyermekkori autizmus F84.0 ; Paranoid schizophrenia F20.0.

csökkent, volt, aki az iskolájával nem tudta összehangolni, volt, aki a 6. alakalom után jelezte, hogy nem szeretne járni. Nehezen tudtuk őt integrálni a csoportba több tényező miatt is, egyrészt az intellektusa tekintetében nagyon kilógott a többiek közül, másrészt a kölcsönös szociális kapcsolatok terén erősen érintett volt autizmus miatt. 3 fiatal járt rendszeresen, de az utolsó 5 alkalomra az egyikük nem tudott jönni, mert felnőtt pszichiátriai osztályra került pszichotikus tünetek miatt. A csoportot végül 2 fővel zártuk, ami a kvantitatív adatelemzést ugyan nem tette lehetővé, de rengeteg tapasztalattal és megerősítő élménnyel szolgált.

A csoportot hárman vagy ketten tartottuk cirkuszi oktatókkal együtt. Az egyes csoportok struktúrája többnyire a következő volt: az elején közös játékok és feladatok voltak, ahol egyrészt mindenki megoszthatta aktuális állapotát különféle módokon (mozgás, hangadás, verbális), másrészt bemelegítő, energetizáló, közösségépítő, majd pár alkalom után dramatikus játékokat játszottunk. Ezt követően zsonglőr és akrobatika gyakorlás következett. A csoportfolyamat elején minél több eszköz kipróbálását tűztük ki célul, majd később fokozatosan 1-2 a résztvevők által választott eszközökben való elmélyülést. A foglalkozásokat sokszor bemutató zárta, ahol mindenki megmutathatta az aznap tanultakat a többieknek. Emellett három profi, nemzetközi újcirkuszos társulat is tartott workshopot a gyerekeknek a Trafó Kortás Művészetek Házában, majd a workshopot követően a fiatalok megnézhették a fellépők esti előadását is. Az egész csoportfolyamatot pedig egy nagy cirkuszi előadóest zárta a Ferencvárosi Művelődési Központban, ahol szélesebb közönség előtt mutathatták meg tudásukat. Az alkalmak felépítése és fókusza természetesen sokat alakult a folyamat során.

Kérdőívek

Az elméleti összefoglaló alapján az önértékelés, az általános jóllét, és a pszichológiai immunrendszer bizonyos területeiben vártunk változást a cirkuszcsoportot követően. A résztvevőkkel a csoportfolyamat előtt és után is felvettük az alábbi kérdőíveket: Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK), Rosenberg önértékelés Kérdőív, WHO Általános Jóllét Skála. Mivel eleve nagyon kevesen voltak a csoportokban és ez még tovább csökkent ezért statisztikailag egyelőre nem elemezhetőek az adatok. Emiatt a használt kérdőíveket csak megemlítem.

A pszichológiai immunrendszerben (PI) különféle személyiségkomponensek integrálódnak, amelyek a stresszhatások elviselését és a fenyegetéssel való eredményes megküzdést szolgálják. Ezeknek a személyiségjegyeknek közös vonásuk, hogy a pozitív következmények anticipálására hangolják a kognitív rendszert, fokozzák az énhatékonyság érzést, erősítik a kitartást és az önszabályozást. A

kérdőív ennek megfelelően az alábbi skálákat tartalmazza: pozitív gondolkodás, kontrollképesség, koherenciaérzés, öntisztelet, növekedésérzés, kihívás, rugalmasság, társas monitorozás és empátia, leleményesség, társas mobilizálás képessége, szociális alkotóképesség, szinkronképesség, kitartás, impulzivitáskontroll, érzelmi kontroll képessége, ingerlékenység-gátlás. (Oláh, 2005).

Következtetések, eredmények

Legszembetűnőbbek a szociális hatások voltak, vagyis, hogy a csoport során a résztvevők megtapasztalhatták a valahova tartozás érzését, a csoport megtartó légkörét, ahol a kölcsönös elfogadásban részesültek, pozitív, megerősítő kapcsolatokat tudtak kialakítani. Ráadásul olyan fiatalok vettek részt, akik ebben hiányt szenvednek, kiskoruk óta beilleszkedési nehézségekkel küzdenek. Az egyik résztvevő ezt az egyik alkalommal spontán meg is fogalmazta: "*Köszönöm, hogy közétek tartozhatok.".* Az alkalmak végén tartott visszajelző körökön előfordult, hogy visszajelezték egymásnak közös feladatok, vagy közös bemutató után, hogy milyen jó volt együttműködni a másikkal. Mindemellett, hogy a kortársaik elfogadását megtapasztalták, megtapasztalhatták egy iskolaitól eltérő, elfogadóbb környezetet is, ahol kislétszámban, nagy rájuk irányuló figyelemmel lehetett dolgozni a nehézségekkel együtt. Emellett fontosnak tűnt az alkalmak során, hogy a cirkusz csoport lehetőséget nyújt a társas és az egyéni munka optimális egyensúlyának megtalálására, amelyet a résztvevők maguk is alakíthattak saját igényeik szerint.

Az elméleti bevezető alapján legerősebben az önértékelés területén, az énhatékonyság érzésben, az önszabályozás területén (impulzuskontroll, érzelmi kontroll, ingerlékenység gátlás, szinkronképesség), a kitratás, az empátia a társas mobilizálás és az általános jól-lét területén vártunk változásokat. Habár az adatok statisztikailag nem elemezhetőek megjelenik, hogy több pontszámot értek el a csoportfolyamat után az önértékelést mérő kérdőívben, valamint a pszichológai immunrendszer legtöbb területén is, mint a csoport megkezdése előtt. Ezek közül a kitartás, az impulzuskontroll, az énhatékonyság, az ingerlékenységgátlás, a társas mobilizálás és a szinkronképesség területén volt jelentősebb különbség.

A folyamat lezárása egy fellépés volt szélesebb közönség előtt. Ezen végül egy részt vevő adott elő a pszichiátrián tartott csoportból. Jól sikerült az előadás, amely így egy pozitív megerősítő élménnyé válhatott számára.

Összességében elmondható, hogy a kérdőívek által mutatott tendencia, valamint a csoportvezetők megfigyelései és a fiatalok visszajelzései is azt mutatják, hogy kiemelkedően fontos eredménye a

csoportnak a közösségbe való beilleszkedés és elfogadottság, az önértékelés növekedése, a kitartás fejlődése és az énhatékonyság érés megtapasztalása, amely a szakirodalom fényében nagyon jelentős, szertágazó hatással bíró konstruktum. A tapasztalatok azt mutatták, hogy végeredményben saját maguk elfogadása is növekedett, amelyben, ahogy már említettem a csoportdinamikai hatásokon túl, a cirkusz szimbolikája is szerepet játszhat. Emellett az elfogadottság társadalmi szintű hatása is lényeges: a széles közönség előtti szereplés segítheti a pszichiátriai betegek társadalmi integrációját, élményviláguk jobb megismerését.

Korlátok és kitekintés

A projekt célkitűzése egy zárt, rendszeres csoport létrehozása volt, ahol hosszabb távon is követhető a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatása. A csoporton résztvevők létszáma a folyamat végére nagyon alacsony lett, amiből látszódik, hogy a pszichiátriai beteg serdülők célcsoportja egy nagyon problémás terület, ahol nehéz hosszútávon megtartani a résztvevőket, amely egy soktényezős dolog. Sokszor állaptorosszabodás, anyagi nehézségek, családi, iskolai vagy személyes problémák, pszichés változások miatt fennáll az esélye, hogy nem tudnak járni azok a gyermekek, akik egyszer elköteleződtek. Az eredmények empirikus, kutatáson alapuló összegzése valószínűleg egy hosszabb távú folyamat, több csoport résztvevői által adott adatok elemzése alapján. A friss kutatások fényében érdekes lenne kifejezetten traumát átélt (PTSD) kliensek körében is alkalmazni a zsonglőrködést, és vizsgálni hatásait. A kérdőívek használhatóságát is érdemes a jövőben végiggondolni, ugyanis felmerül az introspekció és önreflexió nehézsége ezen fiatalok esetében.

Irodalomjegyzék

Bagdy E. (1991): A nonverbális pszichoterápiák In: Juhász S. (szerk.): Nonverbális pszichoterápiák. Magyar Pszichiátriai Társaság, Bp.

Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman, New York.

Bolton, Reginald: Why Circus works?, Murdoch University, Perth, 2004

Catterall, J. S., Dumais, S. A., & Hampden-Thompson, G. (2012). The arts and achievement in at-risk youth: Findings from four longitudinal studies. Washington, DC: National Endowment for the Arts. - See more at: http://www.artsedsearch.org/summaries/the-arts-and-achievement-in-at-risk-youth-findings-from-four-longitudinal-studies#sthash.NZrPdvid.dpuf

D'Esposito, M. (2008). Developing and ImplementingNeuroimagingToolstoDetermineifTrainingintheArtsImpactstheBrain. Learning, arts, and theBrain, 71.

Driemeyer J, Boyke J, Gaser C, Bu¨chel C, May A (2008) Changesin Gray MatterInducedbyLearning—Revisited. PLoS ONE 3(7): e2669. doi:10.1371/journal.pone.0002669

Gyarmathy Éva (2013): Diszlexia a digitális korszakban Budapest, Műszaki Könyvkiadó

Lafortune, Michel; Bouchard Annie: CommunityWorkersGuide - howwillcircuslessons be life lessons, 2011, FundationCirque du Soleil, Canada.

Maglio, J.,&McKinstry, C. (2008). Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth. *Australian occupational therapy journal*, *55*(4), 287-290.

Márkus T. J. H. O. (2016) A *kaszkád mint a neurológiai harmonizáció eszköze*, Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar Atipikus Viselkedés és Kogníció Gyógypedagógiai Intézet Gyógypedagógiai terápia szakirány Mesterképzés, Szakdolgozat.

Mota, M. (2010): Research project on social circus programs: how social circus programs and institutions are promoting and respecting children's rights.

Nakahara T, Nakahara K, Uehara M, Koyama K, Li K, Harada T, Yasuhara D, Taguchi H, Kojima S, Sagiyama K, InuiA. (2007) Effect of jugglingtherapyonanxietydisordersinfemalepatients.*BioPsychoSocialMedicine* [1:10].

Oláh A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény.*Trefort Kiadó, Budapest.

Petitto, L. A. (2008). Artseducation, thebrain, and language. *Learning, arts and thebrain*, 93-104.

Piko B, Fitzpatrick KM, Wright DR (2005) A risk and protective framework for understanding youth`s externalizing problem behavior in two different cultural settings. Eur Child Adolesc Psychiatry, 14: 95-103.

Prinzhorn, H. (1968): Bildnerei der Geisteskranken, Springer, Berlin, pp. 64-65.

Rotter, J. B. (1966): Generalized expectancies for intenal versus external control of reinforcements. *Psychological Monographs, 80(1),* 609.

Schwarzer R, Schüz B, Ziegelmann JP, Lippke S, Luszczynska A, Scholz U (2007) Adoption and maintenance of four health behaviors Theory-guided longitudinal studies on dental flossing seat belt use dietary behavior and physical activity. Ann Behav Med, 33: 156-166.

Stern, D. (2002) *A csecsemő személyközi világa.* Animula Kiadó, Bp.

Szabó Márton(2015): Cirkusszal nevelni in:Taní-tani Letöltés helye:http://www.tani-tani.info/a_szocialis_cirkusz_modszere

Szvatkó A. (2002), Hiszen ez játék! - Szenzoros integrációs terápiák a fejlesztésben. In: Martonné Tamás Márta (szerk.): Fejlesztőpedagógia. Eötvös Kiadó. Budapest

Trixler M., Jádi F., Koltai M., Gáti Á., Tényi T. (1989): A schizophrén pszichózisok intenzív pszichoterápiája. Pszichiátria Hungarica 4, 291-297.

Vermes K. (é.n.): Testértelmezések a filozófiában. (Kézirat)

Welburn, K.(2015):Juggling-Exposure Therapy: An Innovation in Trauma Treatment, *Journal of Trauma & Dissociation* Vol. 16, Iss. 1.

Winnicott, D. W. (2004): A kapcsolatban bontakozó lélek. Szerk.: Péley B. Új Mandátum, Budapest.