

Lélekformáló

Agyagozás mint eszköz a fiatalok mentális egészségének támogatásában

Módszertani füzet ifjúságsegítőknak

Két úton indulunk el: valódi agyaggal és kemencével, vagy egy csomag levegőn száradó agyaggal (gyurmával) és a konyhafiókkal.

Megvalósító egyesületek:



Az Európai Unió
támogatásával



mit tartalmaz a kézikönyv

Tartalom



Alapok

Miről szól ez a füzet	3
Az agyag	4
Mit mond a kutatás?	5
A hét alapelv	6
A sikerélmény fontossága	7

A két út

Agyag VS levegőn száradó agyag	8
A út — eszközök és állapotok	9
A út — az első tárgyak	10
A út — égetés és biztonság	11
B út — a konyhafiókból	12
B út — az első tárgy	13

A foglalkozás menete

Hogyan épül fel	14
Facilitálás	15

Jógyakorlatok

Egyéni alkotás — E1–E16	16
Közösségi alkotás — K1–K16	19

Ha nehéz

Adaptációk	22
Inspiráció és források	23

kezdjük itt

Miről szól ez a füzet



Munkaeszköznekszántuk. Arra való, hogy leemelda polcra két nappal egyfoglalkozáselőtt, kikeress belőle egy gyakorlatot, és tudd, mit vegyél a boltban.

KÉT ÚT

Az **A út** a valódi agyag: fazekasmassza, kemence, égetés. Maradandó tárgyak készülnek rajta, de kell hozzá pénz, hely és egy kemence — sajátod vagy bérelt.

A **B út** a levegőn száradó gyurma. Nincs égetés, nincs műhely, a formázó eszközöket a konyhafiókból szeded elő. A belépő küszöb, amit szinte bárhol át lehet lépni.

A gyakorlatoknál mindig jelezzük, melyik úton működik: **A**, **B** vagy **A és B**. A többségük mindkettőn megy.

KINEK SZÓL

Ifjúságsegítőknak, közösségi munkásoknak, tanároknak, szabadidő-szervezőknak, önkénteseknek. Olyanoknak, akik fiatalokkal dolgoznak, és keresnek egy eszközt, amivel a beszélgetésnél mélyebbre lehet menni — vagy éppen a beszélgetés helyett lehet valamit csinálni.

Agyagozni nem kell tudnod ahhoz, hogy elkezd. Huszonnégy ifjúságsegítő, akik közül a többség soha nem fogott agyagot a kezébe, hat nap alatt eljutott odáig, hogy önállóan tartson foglalkozást.

A kezed tanul, nem a fejed.

Határok

Terápiásprotokollt nem találsz benne. Az agyaggal végzett munka gyógyító hatású lehet, de attól, hogy egy módszer jól tesz, még nem lesz terápia, és tőled sem lesz terapeuta.

Fazekastanfolyam sem. A korongozásról egy szót sem ejtünk — kézzel építünk, mert az bárhol, bármikor, előképzettség nélkül megy, és mert a korong túl gyorsan a technikáról kezd szólni.

egy ősi anyag

Az agyag

Az agyag valóban az emberiségek egyik legősi, legtermészetesebb kreatív és önkifejező anyaga. Már atörténelem előtti időkben is az ember önkifejezésének, mindennapi használati tárgyainak és vallási rituáléinak az alapja volt.

Ültess le egy tizenhét évest, és kérdezd meg, hogy van. Nagy eséllyel azt mondja: jól.

Ültesd le ugyanezt a fiatalot egy kiló agyag elé azzal, hogy csináljon valamit, ami olyan, mint a mostani hete, és tíz perc múlva ott lesz az asztalon valami, amiről egy óráig lehet beszélgetni.

Nincs elrontva

A papíron egy rossz vonal ott marad. Az agyagot összegyúrod és kezded előlről. A műhelyben ez az egyetlen anyag, ami mindig megbocsájt.

A kezded dolgozik

Aki formáz, lefelé néz. Sok fiatalnál pont ez a lesütött szem nyitja meg a beszédet: közben nem kell szembenézni senkivel sem.

Ellenáll

Hideg, nehéz, néha kellemetlen. Erőt kell kifejteni, hogy engedjen, és ez az ellenállás viszi le a feszültséget a testből.

A mű elkészítése csak ürügy arra, hogy két óráig együtt legyetek, csend legyen, és valaki megformálja azt, amit másként nem mondana el.

ERRE JÓ

- Feszültség levezetése beszéd nélkül
- Olyan fiatalok bevonása, akik verbálisan nehezebben nyílnak meg.
- Csoportkohézió, bizalomépítés
- Sikerélmény

ERRE NEM

- Akut krízis kezelése
- Diagnózis vagy állapotfelmérés Trauma
- feldolgozása szakember nélkül Gyors,
- látványos eredmény ígérete

a háttér

Mit mond a kutatás?

A legtöbbet hivatkozott vizsgálat **106 fős, véletlen besorolásos kontrollált kutatás**, súlyos depresszióval élő felnőttekkel. Hat héten át, heti egy két és fél órás alkalommal dolgoztak agyaggal. Az agyagos csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el a depressziós tünetek, az általános egészségérzet és az **alexitímia** mérésében — utóbbi az a nehézség, amikor valaki nem találja a szavakat a saját érzéseire.



Négy hatásmechanizmus

- 1 Feszültség levezetése**
Az anyag ellenáll, e zárterőtkell kifejtteni.
- 2 Érzékelés csatornázása**
A tapintás megkerülő szavakat, és teret ad az önkifejezésnek
- 3 Érzelmek előhívása**
Ami nem meg nevezhető, az megformázható.
- 4 Szabályozás a formán át**
Valami formátlanból készülő formált tárgyak

A határ, amit nem lépünk át

MŰVÉSZETTERÁPIA	AMIT MI CSINÁLUNK
Képzett terapeuta vezeti	Ifjúságsegítő vezeti
Cél a tünet csökkentése	Cél az élmény, a kapcsolat és a készség
A terapeuta értelmezi az alkotást	Az alkotó mondja meg, mit jelent — vagy nem mond semmit
Kezelt a résztvevő	Résztvevő a résztvevő

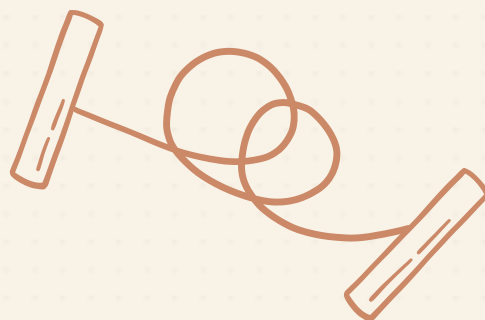
A legfontosabb szabály

Sohane értelmezd más alkotását. Ne mondd meg, mit jelent a sötét szín, a lyuk, a törött szárny. Kérdezz rá, hogy ő mit lát benne, és fogadd el a választ akkor is, ha azt hiszed, jobbat tudsz.

a gerince

A hét alapelv

Ha csak egy valamit olvasol el afüzetfől, ez legyen az.



1 Mindenkinnek legyen sikerélménye

Akérdés nem az, hogy szép lett-e a tárgy, hanem hogy a foglalkozás végén mindenki tud-e mutatni valamit, amire büszke

2 A folyamat fontosabb, mint a végeredmény

Másmunkáját nemjavítjuk meg. Ha segítséget kér, mutasd meg a saját agyagodon.

3 Nincs elrontva

Azagyagviszagyúrható. Ténykérdés, nem vigasztalás.

4 Önkéntesség

Bárkibármikor kiszállhat. Aki tudja, hogy kiléphet, az mer beljebb menni.

5 Ne értelmezz, kérdezz

Ne aztmondd, hogy látom, szomorú vagy. Azt kérdezd, mit vett észre magán, miközben csinálta.

6 Te is csinálod

Acsoport akkor lazul el, ha látja, hogy neked is agyagos a kezed. A körben viszont ne a te darabod legyen a főszereplő.

7 A rendrakás a foglalkozás része

Ne te takaríts el utánuk.

Tipp:

A dicséret helyett konkrétmegfigyelés: *látom, sok időt töltöttél a peremmel*

A segítség helyett felajánlás: *megmutassam az enyémen?*

a mi szabályunk

A sikerélmény fontossága



Ha a csapat összesen egyetlen nagy tárgyat készít, azt csak akkor tekintjük sikeres foglalkozásnak, ha a résztvevőknek volt alkalmuk saját, hazavihető tárgyat is készíteni — utána, vagy előtte és utána is.

MIÉRT ILYEN SZIGORÚAN

A közös alkotásban óhatatlanul lesz, aki sokat tesz hozzá, és lesz, akinek a keze nyoma eltűnik. Saját darab nélkül ő azzal az érzéssel megy haza, hogy nem volt fontos. Pont az ellenkezője annak, amiért ezt csináljuk.

AZ EGYETLEN KIVÉTEL

Ha a közös munka kifejezetten csapátépítő céllal történik, és ezt a csoport a legelején tudja. Akkor a folyamat a termék — de ezt ki is kell mondani.

Gyakorlati megoldás

Minden közösségi alkalom végén min. tíz perc, amikor mindenki csinál valamit magának. Egy gyöngy, egy aggodalomkő, egy gomb. Nem kell túlgondolni.



mindenkinek a sajátja

lehetőségek

Agyag VS levegőn száradó agyag

A kérdés nem az, melyik a jobb, hanem hogy milyen erőforrások állnak a rendelkezésedre

	A ÚT- VALÓDI AGYAG	B ÚT — LEVEGŐN SZÁRADÓ AGYAG
Anyagköltség	Kb. 1500- 2500 ft/10 kg	kb.1500–2000Ft / 1kg
Egy fő anyagigénye	0,5–1 kg / alkalom	0,2–0,4 kg / alkalom
Kell kemence?	Igen, sajátod vagy bérégetés	Nem
Mikor kész?	2–6 hét (száradás + két égetés)	24–72 óra, festhető a következő héten
Vízálló?	Igen, mázas égetés után	Nem. Lakkozva sem
Ehet belőle valaki?	Igen, étel-biztos mázzal	Soha
Tő ri k?	Égetés után strapabíró	Leejtve elpattan
Hibázni lehet?	Korlátlanul, amíg nedves	Amíg nedves; szárazon már nem

Melyiket válaszd?

- **Egyalkalmasfoglalkozás, ismeretlen csoport, kölcsönként terem** → B út. Nincs logisztika, nincs várakozás, mindenki hazavisz valamit.
- **Több hetes folyamat, visszatérő csoport** → A út. Az égetésre való várakozás önmagában is fejlesztő élmény, és ott van a végén az a pillanat, amikor kinyílik a kemence.
- **Szűk költségvetés, sok résztvevő** → különként az agyag olcsóbb. Elérhető bérégetéssel nagy csoportnál az A út gyakran kedvezőbb.
- **Vegyesen** → a legjobb. Első alkalom B úton, hogy mindenki lássa, hogy megy. A második-harmadik A úton, égetéssel.

A út

Eszközök és alapanyagok

MINIMUM

- Samottos fazekasmassza — 0,5–1kg / fő
- Viaszos asztalterítő a munkafelületre
- Sodrófa, és két 6–8 mm-es lécs mellé
- Hurkapálca, hegyes eszköz, szivacs
- Kis vizes tálka
- Vágódrót vagy horgászszinór
- Fóliazacskó a félkész munkákra
- Hozzáférés kemencéhez

JÓ HA VAN

- Fa mintázófa-készlet, 5–8 db
- Fémkaparó vagy bankkártya a simításhoz
- Hurkakés az üregeléshez
- Forgókorong — tortaforogató tányér is jó
- Engób és ecsetek máz helyett
- Permetező flakon a visszanedvesítéshez

Az agyag négy élete

Állapot	MILYEN	MIT LEHET VELE
Képlékeny	Puha, hűvös, engedelmes	Formázni, gyúrni, mindent előről kezdeni
Bőrkemény	Kemény, mint egy sajt	Faragni, fület ragasztani, engóbozni. Formázni már nem
Csontszáraz	Világosabb, könnyű, törékeny	Csiszolni. Ilyenkor mehet a kemencébe
Biszkvit	Kemény, porózus, szívja a vizet	Mázazni és másodszor égetni

Technikai tipp:

Ne maradjon sehol tömör, 2–3 cm-nél vastagabb agyagtömb, és ne maradjon benne zárt légbuborék. Égetéskor a bezárt levegő és a maradék nedvesség kitágul, és a darab szétrobban — a mellette lévővel együtt.

Ezért üregelünk ki minden vastag figurát, és ezért szúrunk apró lyukat minden zárt formába.

A út · az első tárgy

Csipetedény

A legrégebbi kerámiakészítési mód a világon, öt perc alatt megvan. Kezdő csoportnál ezzel indíts — az első sikerélmény itt születik.



- 1 Gyúrás.** Narancs méretű gombóc. Nyomkodni, forgatni, néhányszor az asztalhoz ütni. A levegőt hajta ki belőle, és a résztvevőt is beleülteti a testébe. Két perc.
- 2 Golyó.** Sima gömb a két tenyér között. Ha reped a felszíne, még gyúrni kell.
- 3 Lyuk.** A golyó az egyik tenyérben, a hüvelykujj bele a közepébe, addig, amíg meg nem érzi az ujját a tartó kezén át. Kb. egy centi maradjon az alján.
- 4 Csipetelés.** Hüvelykujj belül, a többi ujj kívül, nyújtott ujjakkal egy csipentés, aztán fordítás. Az egyoldalas nyomkodásból lesz a féloldalas edény.
- 5 Falvastagság.** Mindenhol nagyjából akkora, mint a kisujj. Ahol túl vékony, kívülről rásimítható egy kis agyag.
- 6 Repedések.** A perem szélén meg fog repedezni, ez normális. Nedves ujjbeggyel azonnal simítsd össze. Kevés vizet, sokszor.
- 7 Perem.** A végén finoman vékonyítani, majd a tárgyat fejjel lefelé óvatosan az asztalra ejteni. Ettől egyenes lesz a széle és stabilan áll.
- 8 Aláírás.** Hurkapálcával a talpra monogram és évszám. Húsz darab közül különben senki nem találja meg a sajátját.
- 9 Szárítás.** Nedvszívó papíron vagy fatáblán, huzattól és fűtőtesttől távol. Az első nap fóliával lazán letakarva.
- 10 Égetés.** Csontszárazon, biszkvitégetés kb. 950–1000 °C-on. Mázazás esetén jön a második égetés.

Hurkázás

Lassú és ritmikus. Aki szorong, annak ez a legjobb technika: van mit csinálni a kezével, és nincs döntéskényszer minden másodpercben. Minden hurka előtt karcolás és iszapolás.

Lapozás

A lenyomatok technikája. Csipke, levél, kulcs, kötél, cipőtalp — bármi, ami mintát hagy. A gyakorlatok nagy része erre épül.

A út

Égetés és biztonság

Két égetés van. Az első abiszkvit- vagy nerségetés: ez viszi ki a maradék vizet és a szervesanyagot, ettől lesz az agyagból kerámia. A második a mázas égetés.

	BISZKVIT(ELSŐ)	MÁZAS (MÁSODIK)
Hőfok	kb 950- 1060 °C (06-04 kúp)	1000–1100 °C földes áru, 1220–1240 °C kő agyag
Mit csinál	Kemény lesz, de szívja a vizet	A máz megolvad, a darab vízálló lesz hasonló
Idő	8–12 óra felfűtés + 10–12 óra hűlés	
Előfeltétel	A darab csontszáraz legyen	A máz száraz, a talp letisztítva

Bérégetés

Ha nincs saját kemencéd, keress fazekast, kerámiaműhelyt, művészeti iskolát vagy alkotóházat. Az árazás vagy kemencénként megy — nagyságrendileg **10 000 Ft egy biszkvit, 15 000 Ft egy mázas égetés** —, ami nagy csoportnál kedvező, mert a huszonöt kicsi tárgy elfér egy sütetben; vagy kilogrammonként, ami kis mennyiségnél egyszerűbb.

Előre kérdezd meg, milyen hőfokig megy a kemence, milyen masszát fogad, mennyi az átfutás, és mi történik, ha valami eltörik. A műhelyek jellemzően nem vállalnak felelősséget törésért — mondd el ezt a csoportnak is.

A por fontos

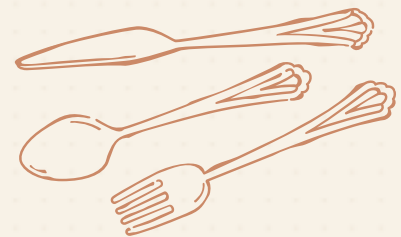
- **Soha ne seperj**, és ne porszívózz sima porszívóval. Nedves ronggyal töröld.
- **Ne hagyj száraz agyagdarabkákat** az asztalon száradni.
- **Csiszolni nedvesen csiszolj**, ne szárazon.
- **Mázporokat zárt dobozban** tarts, és maszkot viselj, ha port keversz.
- **Étel, ital, telefon** ne az agyagos asztalnál. Kézmosás minden szünet előtt.
- **Ékszer le, haj össze, kötény fel.**

B út

A konyhafiók

Nem szegénységi bizonyítvány. A konyhai eszközök ismerősek, nincs bennük semmi ijesztő, és mindenkinek van otthon.

Érdeemes a legelső percben kimondani, hogy ma semmilyen szakmai eszköz nem lesz, és amit az asztalon látnak, azt otthon is megtalálják.



Villa

Párhuzamos barázdák, halpikkely. És ezzel karcosz illesztés előtt.

Szívószál

Kis lyukak függesztéshez. Az élével nyomva körlenyomat.

Reszelő durva oldala

Kőszerű, érdes felület.

Csipketerítő

A legszebb lenyomatok. Bármelyik nagymamánál van.

Buborékfólia

Sejtszerű, szabályos minta.

Kanál háta

Simítás, homorú felület, tálformázás.

- A legjobb simítóeszköz, ami létezik.

Fogpiszkáló

Finom rajz, aláírás, belső merevítés vékony részekhez.

- Fokhagymanyomó

Haj, gyapjú, fű — apró szálak kinyomása.

Zsákvászon, farmer

- Textiltextúra egész felületre.

Kulcs, érme, gomb

Egyedi bélyegek.

- Hozzanak otthonról egy tárgyat



Textúratábla — ez mindig működik

Kérj meg mindenkit, hogy készítsen egy 5×5 cm-es agyaglapot, tedd az asztal közepére a konyhai eszközök halmát, és tíz percük van megtölteni a lapot annyiféle mintával, amennyivel bírják.

Nincs benne kudarc, mindenki elmélyül, és a végén ott van huszonöt teljesen különböző lap.

Kiváló bemelegítés bármelyik komolyabb gyakorlat előtt.

B út · az első tárgy

Növénylenyomatos tálka



Szedés. Tíz perc kint: mindenki gyűjt levelet, fűszálat, virágot. A séta már a gyakorlat fele.

Alátét. Sütőpapír vagy konyhai fólia az asztalra, hogy ne ragadjon.

Nyújtás. Átgyúrni, majd kb. 6–8 mm vastagra kinyújtani. A vékonyabb megpöndörödik és reped.

Lenyomat. A növény fonákjával lefelé — ott erősebbek az erek. Egyszer, határozottan rá sod orni.

Kivágás. Pohárral, tállal körbevágva késsel, vagy szabálytalanul hagyva.

Formázás. A lapot egy tál belsejébe fektetve, hogy homorú legyen. Nedves ujjbeggyel lesimítani a peremet.

Aláírás, szárítás. Monogram a hátoldalra. 24 óra az egyik oldalán, aztán megfordítva, összesen 48–72 óra.

Festés, lezárás. Akrilfesték, majd matt lakk vékonyan, két rétegben. Vízállóvá ettől sem válik.

MENNYIBE KERÜL? — 15 FŐ, KÉT ALKALOM

Levegőn száradó agyag, 5 kg	8–10 e Ft
Akrilfesték-készlet	3–6 e Ft
Ecsetek, 15 db	2–3 e Ft
Matt/fényes lakk	2–3,5 e Ft
Konyhai eszközök	0 Ft
Egy főre	1 100–1 600 Ft

Növényválasztás

A vastagabb, erezett levelek adják a legjobb lenyomatot: zsálya, csalán, páfrány, tölgy, juhar, szeder. A puha szirmú virágok alig hagynak nyomot, a szegfű és a százszorszép viszont meglepően jól működik.

Még olcsóbb megoldás a...

Sósgyurma két doboz lisztből és egy doboz sóból. Csúnyább, viszont fillérekbe kerül, és a fiataloknak otthon is megvan hozzá minden.

a foglalkozás

Hogyan épül fel

A gyakorlat maga a foglalkozásnak legfeljebb a fele. A másik fele az, ami előtte és utána történik. Ez a váz húsz perces és háromórás alkalomra egyaránt jó — az arányok változnak, a sorrend nem.

1 **Érkezés, ráhangolódás** 10–15%

Kör, egy rövid névjáték, jégtörő. Kézmosás, kötény. Az agyag már az asztalon van.

2 **Bemelegítés az anyaggal** 10%

Gyúrás, textúratábla, csukott szemű gömbformázás. Célja nem a tárgy, hanem hogy a kéz megismerje az anyagot és az agyag kellő képpen bemelegedjen.

3 **A feladat kiadása** 5%

Rövid legyen. Mutasd meg a technikát a saját agyagodon, mondd ki, mennyi idő van, és hogy nem lehet elrontani.

4 **Alkotás** 40–50%

Csend vagy halk zene. Sétálsz, figyelsz, de ne nyúlj bele. Félidőben szólj.

5 **Rendrakás** 10%

Nedves törlés, tárgyak a száradó polcra névvel. Rendrakás közben már beszélgetnek.

6 **Kör, lezárás** 15–20%

Mindenkimutatja, amit csinált. Egy kérdés, egy kör. Passzolni szabad.

Időbeosztás három formátumban

	45 PERC	2 ÓRA	FÉL NAP
Ráhangolódás	5	10	20
Bemelegítés	5	12	25
Feladat	3	8	15
Alkotás	22	55	150
Rendrakás	4	12	20
Kör	6	23	50
Mi fér bele	Egy kis tárgy, gyöngy	1-3 edény/fő	Több darab, közös munka

a foglalkozás

Facilitálás

Amit mondasz, és ahogy mondod, többet számít, mint hogy melyik gyakorlatot választottad.

MIÉRT		
Ügyes vagy!	Értékelés.	HELYETTE Látom, sok időt töltöttél a peremmel.
Segítetek — és megfogod	Elveszed a tárgyát és a sikerélményét.	Megmutassam az enyémen?
Ez mit ábrázol?	Kényszerít, hogy legyen jelentése.	Mesélsz róla?
Siess, mindjárt lejár!	Pánik. A sietség rontja el a munkát.	Öt perc. Aki nem lesz kész, azt eltesszük.

Öt helyzet, ami biztosan előjön

„Nem tudok alkotni”

Ne győzködd. Kérd meg, hogy ne is alkosson, csak gyúrjon, és csináljon egy gömböt. Öt lépés múlva van egy edénye.

A perfekcionista

Időkorlát, vagy olyangyakorlat, ahol a tökéletesség eleve kizárt: csukott szem, rossz kéz, szörnyépítés.

A hangos

Ne csendesítsd le, adj neki feladatot. Ő gyúrja elő az agyagot, ő ossza ki a szerszámokat, ő fényképezzen.

Aki nem szól semmit

Ne szólítsd fel. Acsendes résztvevő gyakran a legjobban dolgozik. A passz legyen élő lehetőség.

Egyéni alkotás

Gyakorlatok, amiben mindenki a saját tárgyát készíti. A sorrend nem véletlen: az elsők könnyűek és kockázatmentesek, a hátrébb lévőek mélyebbre visznek és bizalmat feltételeznek.

A és B

Aggodalomkő

A legelső érintés az anyaggal. Diónyi agyag, tizenöt perc, és mindenki hazavisz valamit. Nincs forma, amit el lehetne érni, tehát nincs, amit el lehetne rontani.

A és B

Az első edény

Csipetedény, az emberiség legrégebbi kerámiatechnikája. Az első tárgy, aminek funkciója van — sokan itt fényképezik le először a munkájukat.

A és B

Tarot-kerámia

Húzz egy lapot, és formázd meg, amit kaptál. A kép megkerüli a döntéskényszert, a véletlen pedig leveszi a felelősséget arról, miért ezt választotta.



A és B

Totemállat

Melyik állat képvisel téged most? Az állat elég közel van ahhoz, hogy magunkra ismerjünk, és elég távol ahhoz, hogy ne legyen kínos.

A és B

Amit a séta közben találsz

Kimentekt íz percre, gyűjtötök, és a talált növényeket belenyomjátok az agyagba. A séta megnyitja a csoportot, mielőtt bármit is kellene csinálniuk.

A és B

Csukott szemmel

A leghatásosabb gyakorlat a perfekcionistaéknak — majdnem mindenki mást lát a végén, mint amit várt.

A és B

Az edény, ami megtart

Készíts tárolót annak, amit most nem akarsz cipelni. A legmélyebb gyakorlat: bizalom nélkül, első alkalommal ne csináld.

A és B

Belső lény

Ha a mai heted/napod/éved egy időjárás/lény lenne, milyen lenne?

A

Üzenet a jövő énednek

Az égetett agyag ötezer évig megmarad — és ezt a fiatalok komolyan veszik. Egy tárgy, amit egy év múlva veszel elő.

A és B

Testtérkép-csempe

Hol érzed a testedben? Jelöld a csempén. Atesttudatosság legegyszerűbb gyakorlata, csak agyaggal.

A és B

Göngyfüzér

A legkisebb lehetséges alkotás, tehát a legkisebb belépési küszöb.

Aki nem mer edényt csinálni, az készítsen gyöngyöt, gombot, kitűzőt, ékszert magának, vagy egy szeretettének.



A és B

A ház, ami én vagyok

Hány ablaka van? Van rajta ajtó? Ki jöhet be? Aki nem tud magáról beszélni, a saját házáról tud.

A

A saját pecsétem

Egy bélyegző, amit ezután minden munkádra rányomsz. Praktikus és szimbolikus egyszerre — tükörképben kell vésni.

A és B

Mécsestartó

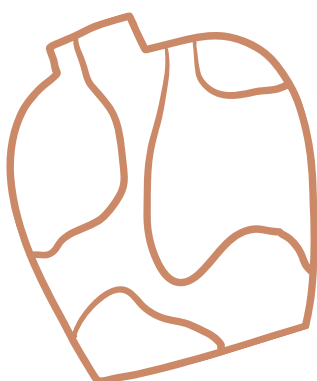
Melyik résen engeded ki a fényt. A végeredmény sötétben, mécsesekkel körben mindig lélegzetelállító.

A és B

A tárgy, ami hiányzik

Miaz, aminek lennie kéne világban, de nincs? A legszabadabb gyakorlat, és a legjobb zárás egy hosszabb folyamat végén.

A és B

Találd ki Te a következőt!

Közösségi alkotás

Gyakorlatok, ahol a csoport együtt hoz létre valamit. Mindegyikbe be van építve az a tíz perc, amikor mindenki készít magának is egy saját darabot.



A és B

A közös szörny

Mindenki készít egy testrészt, aztán összerakjuk. A humor működteti, nem a tökéletes a cél.

A és B

Formáz és irányít

Kettes párban, egyik fél becsukja a szemét és követi a társa utasításait. Kiváló bizalomgyakorlat és egyben kommunikációs tréning — kiderül, ki tud figyelni a másokra.

A és B

Csapattotem

Egy állat, ami az egész csapatot képviseli, de mindenki elkészítheti a saját változatát is. A közös szimbólum utána ott marad.

A és B

Kerámia mézeskalács

Kiszúrt formák, lyuk a tetején, és felkerülnek egy közös fára. A legjobb téli belépő egy még bizalmatlan csoportnak.

A és B

A lenyomatfal

Egy csempefal, amiben minden résztvevőnek van egy saját kis csempeje. Mindenki külön dolgozik, mégis egyetlen műtárgy lesz belőle.

A

Egy asztal

Közös étkezés, és a végén együtt esztek belőle. Étél-biztos máz kell hozzá, és tervezett zárórendezvény.

A és B

Vándoragyag

Két perc továbbadás. Gyors, energikus, nevetős — és jó ellenszer a perfekcionizmusnak.

A és B

A híd

Kétcsapat épít, a két partról, egymást nem látva, de kommunikálhatnak. Középen találkozniuk kell. A parván elvétele upillanat.tán jön az igazság pillanata

A és B

A falu

Mindenki épít egy házat, aztán közösen elkészítették a falu képet, mi, hol legyen. Fontos, hogy az elrendezés is a feladat része!

A és B

Sorsolt ajándék

Húzol egy nevet, és neki csinálsz valamit, a végén ceremoniálisan adjátok át egymásnak az elkészült ajándék műtárgyakat/használati tárgyakat..

A és B

A középpont

Egy közös tárgy,amit minden alkalom elején az asztal közepére tesznek. Fizikai jel arról, hogy ez a kör most összeáll.



A és B

Magórzők

Kis edények magvakkal. Van benne várakozás, gondoskodás, és olyan eredmény, ami nem tőlünk függ.

A

Kívánságharangok

Sok kicsi harang egy ágon. Amikor fúj a szél, az egész csoportnak csilingel — akkor is, ha épp senki nincs ott.

A és B

Mesefolyam

Minden tárgy egy jelenet. Egymás mellé téve történet lesz belőlük, és mindenkinek figyelnie kell arra, amit az előtte lévő csinált.

A és B

A közös lánc

Mindenki egyszem. A szemek különbözőek, a lánc mégis mindig jól mutat.



továbbá

Inspiráció és források

A PINTEREST A BARÁTOD

Nem kell mindent kitalálnod. Készíts Pinterest táblát minden foglalkozástípushoz, ments akkor is, ha nem tudod, mikor fogod használni, és oszd meg a táblát a csoporttal — sokszor ők találják a legjobb ötleteket.

Angol keresőszavak: pinch pot · handbuilding pottery · air dry clay ideas · clay texture ideas · botanical clay dish · collaborative ceramic project · clay art therapy · clay ornaments diy

AHOL MÉG ÉRDEMES NÉZELŐDNI

YouTube a technikákhoz — egy háromperces videó többet ér két oldal leírásnál.

Instagram: #handbuiltceramics, #airdryclay.

Múzeumi gyűjtemények online: a népi kerámia mintakincse önmagában egy évnyi anyag.

KUTATÁS

Nan, J. K. M. & Ho, R. T. H.: *Effects of clay art therapy on adults out patients with major depressive disorder: A randomized controlled trial.*

Journal of Affective Disorders, 2017.

American Art Therapy Association: *The Effects of Using Clay in Art Therapy.*

TECHNIKA

The Crucible: *Handbuilding Pottery 101.*

The Pottery Wheel: *How to Make a Pinch Pot*

The Ceramic School: *Firing Explained és Pottery Studio Safety*

The Making Box: *Air Dry Clay Beginner's Guide.*



A projektről

Lélekformáló—Erasmus+ KA153-YOU ifjúságsegítők mobilitása, Projektszám 2025-3-HU01-KA153-YOU-000367895.

Koordinátor: Budavári Egyesület, Iváncsa.

Partner: Asociatia Sportiva MUSUBI, Csíkszereda.

Két képzés 24 ifjúságsegítővel és két facilitátorral: Esztelneken és Drávasztárán, 2026 nyarán.



Az Európai Unió társfinanszírozásával. A kiadványban megfogalmazott vélemények a szerzőké, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség álláspontját. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelősségre értük.