



BASKI TRÉNING

Tanmenet

BASKI – projektársulás
2008. augusztus
Tartalomjegyzék

INHALTSVERZEICHNIS

BEVEZETÉS	1
ELŐSZÓ.....	3
MUDOLOK	8
MUDOLOK I: A környezet és az igények elemzése.....	9
MUDOLOK II: Egyéni és csoportdinamika.....	17
MUDOLOK III: Kommunikációelemzés	25
MUDOLOK IV: Szociális kompetenciaelemzés	32
MUDOLOK V: Erőforrás-elemzés	39
MUDOLOK VI: Konfliktuskezelés.....	47
MUDOLOK VII: Önrendelkezés	52
I. Melléklet: Szakirodalom és linkek.....	61

ELŐSZÓ

Jelen tanmenet olyan oktatók támogatását, ösztönzését szolgálja, akik fogyatékosokkal foglalkoznak és a Basic Skills Training (BASKI tréning) levezetésére vállalkoznak. A tanmenet ötleteket tartalmaz a tréning lefolytatására, valamint témajavaslatokat és didaktikus rendszerező példaanyagot ismertet.

1. BASKI tréning

A BASKI tréning szociális és személyes kompetenciatréning olyan fogyatékosok (mind nők mind férfiak) számára, akik intézeti bentlakásos vagy bejárókezelésben részesülnek. Előfeltétele a fogyatékosokról szóló törvény szerinti besorolás (közepes vagy fokozott támogatásra szorulás), és egy a fogyatékosokkal foglalkozó intézménnyel való lakói- vagy munkaviszony fennállása.

2. Lebonyolítás

Cirkuláris módszer

A BASKI tréning nem klasszikus értelemben vett továbbképzés, hanem csoportfoglalkozási javaslat. Nem az alkalmazott modulok száma a meghatározó, hanem a fogyatékosok saját akaratból való részvétele. A kidolgozott modulok a tréner számára a felkészülés alapjául szolgáló eszközök. A foglalkozás levezetése valamint a kidolgozott tartalom a résztvevők állapotának, szükségletének és együttműködésének függvénye. A modulok eszerint választhatók ki, alkalmazásuk variálható.

3. Tartalmi kivitelezés

Nagyon lényeges a résztvevőkkel olyan struktúrában megállapodni, amelynek betartása nem jelent problémát. A stabil struktúra a résztvevők számára tájékoztatásul szolgál, elősegíti a bizalomteljes légkörű tréning és önmegismerés létrejöttét.

Javaslat a Basic Skill tréning szerkezetére

a. Állapotfelmérés

Mind a tréner mind a résztvevők számára fontos a résztvevők állapotának felmérése, melynek eredményeként esetleg adódhatnak vagy levezethetők témák, kívánságok, igények.

b. „Mi a helyzet? Mire van szükséged?”

A BASKI tréning a fogyatékkal élő ember önrendelkezését segíti elő. Lehetőséget nyújt a saját maga által megfogalmazott téma felvetésére, illetve arra, hogy rákérdezzen; mindez a BASKI tréning lényeges súlypontját alkotja.

c. Javaslat

Halmozottan fogyatékkal élők csoportja esetében szükséges lehet az, hogy a résztvevők számára felkínáljuk a választás lehetőségét, majd a döntés meghozatalában se hagyjuk magukra, hanem segítsük őket.

A BASKI tréning egyes moduljai cirkuláris témaajánlatokként értendők. A mellékelt tanmenet a következő súlyponti témákat tartalmazza, illetve ajánlja:

- I. modul: Környezet- és igényelemzés
- II. modul: Egyéni és csoportelemzés
- III. modul: Erőforrás-elemzés
- IV. modul: Szociális kompetenciaelemzés
- V. modul: Kommunikációelemzés
- VI. modul: Konfliktuskezelés
- VII. modul: Önrendelkezés

d. Lebonyolítás

A csoport által kiválasztott és megszavazott témákat a résztvevők és a tréner különböző eljárások segítségével kidolgozzák.

e. Közérzet

Az összes résztvevő számára fontos annak visszajelzése, hogy változott-e közérzete, és ha igen, hogyan. Lényeges ugyanis, hogy a résztvevők a foglalkozást „jó közérzettel” fejezzék be. Ha maradnak nyitott kérdések, akkor – a résztvevők egyetértésével - legközelebb feltétlenül térjünk vissza rájuk.

f. Visszajelzés (feedback)

A visszajelzés egyrészt a tréner számára fontos reflektálási lehetőség a lefolytatott foglalkozási egységről, másrészt a résztvevőktől is kikérjük a véleményüket. A véleménynyilvánítás minden formája megengedett és kívánatos.

4. A BASKI alapjai

A résztvevők számára szükség esetén többször is világosan és érthetően be kell mutatni a BASKI keretfeltételeket, szerepeket és funkciókat, hogy a bizalomnak, bizalomnak és egymás elismerésének elengedhetetlenül szükséges légkörét megteremtjük és fenntartsuk.

- Miért csoportban? Beszélni egymással, meghallgatni és megérteni a másikat, egymással és egymástól tanulni. Egymást segíteni és támogatni.
- Hol marad az egyén? Minden résztvevő megkapja saját helyét, hogy eszmecserét folytathasson, támogatást, megerősítést kapjon, és saját gondolatait kifejezhesse.
- A BASKI a résztvevők számára felkínálja az ehhez szükséges, például a kommunikációt és a tartalmi vizualizációt elősegítő anyagot.
- Mit csinál a tréner? A külső szakértő, aki a csoportot kíséri, és a feldolgozáshoz előkészíti a résztvevők témáit. Olyan bizalmi személy, aki titoktartásra van kötelezve.
- Mi a coaching? Olyan vállalkozás, amely a fogyatékkal élő emberek fejlődését elősegítő keretfeltételek kialakítását támogatja és nyomon követi.
- Milyen az időbeosztás? Hetente egyszer, mindig ugyanabban az időpontban a csoport egy órára összejön. A résztvevők a saját személyes tempójukban vesznek részt, a tréner akár egyenként is hozzájuk igazodik.
- Mi a BASKI? BASKI azaz Basic Skills Training a fogyatékkal élő emberek számára készített tréning. Szükségleteik, kívánságaik és problémáik felvetésére, visszajelzésére és megbeszélésére szolgál, célja az önrendelkezésre való képesség elérése.
- Ki vegyen részt? A BASKI tréning legfontosabb kritériuma az önkéntesség. A bejelentkezett résztvevőknek nem kötelező minden alkalmon részt

venni. Megengedett a kihagyás vagy a BASKI csoportból történő kilépés. Mindig az egyes résztvevő kívánsága és szükséglete legyen irányadó.

A Basic Skills elsajátításához és az új tapasztalatok szerzéséhez bizalomteljes légkör megteremtése szükséges.

Ez elérhető, ha egymást tiszteletben tartjuk, és igazodunk a nagyrészt stabil struktúrájú csoportos összejövetel megtartására vonatkozó szabályokhoz.

5. Tréningmódszerek

Elsőrendű prioritás a tréner szerepe és kvalifikációja (vö. a következő tanmenet az Interneten: <http://www.basic-skills-training.org>). A megfelelő képzettségen és működési gyakorlaton túlmenően a BASKI központi súlyt helyez az akár fogyatékos, akár nem fogyatékos emberekkel szembeni tiszteletteljes, nyitott viselkedésre. Törekedni kell az önreflektált „én OK vagyok – te OK vagy” tartás kommunikálására (Stewart, Joines, 2000).

A tréner alapvető hozzáállása

A tréner empátikus, tehát rendelkezik azzal a képességgel, hogy végigkísérje az egyes emberek csoportbeli fejlődését. Ezért szükséges, hogy a résztvevő szemszögéből is tudjon nézni. Ne a résztvevő fogyatékosága és nehézsége, hanem képessége legyen a tréner kiindulópontja. A tanulás folyamatát feladat- és szituációorientáltra tervezze meg, nem annyira lineárisra, hanem inkább mint demonstráció és gyakorlás egymásutánjára, felhasználva a metódika és a didaktika gazdag eszköztárát. A tréner igyekszik a tanulás folyamatát a résztvevőkkel közösen reflektálni, hogy a megfelelő tanulási és fejlődési stratégiát kidolgozza.

A trénernek a BASKI tréning folyamán modellfunkciója van: az egyén részére szabad teret biztosító alapállása lehetővé teszi az eleven tanulást, amely előfeltétele az autonóm tanulási folyamatnak.

A különböző eljárások könnyen változtathatók, személyre és témára vonatkoztatva alkalmazhatók. Elsőrendű fontosságú, hogy a résztvevő milyen érdeklődésű és milyen képességekkel rendelkezik. Ajánlatos egy alkalomra több módszer előkészítése.

6. Öntapasztalat/reflexió

Fontos hogy a résztvevők lehetőséget kapjanak arra, hogy különböző tapasztalatokat szerezzenek és próbáljanak ki. Lényeges ehhez a tréneri kíséret biztosítása majd a tapasztalatoknak a résztvevőkkel való együttes reflektálása. Lehetővé kell tenni, hogy a résztvevő sikerélményben részesüljön.

7. A résztvevő mint partner a kommunikációban

Ahhoz, hogy a résztvevő a trénerrel kommunikálhasson, olyan nyelvezetet és szöveget kell találni, amely az ő aktuális beszéd- és olvasási képességének felel meg. Ez elérhető, ha könnyen érthető beszédet valamint magyarázó képanyagot és

szimbólumokat alkalmazunk. A résztvevőkkel való kommunikációt elősegíti, ha a következő kritériumok szerint járunk el:

- könnyed beszéd
 - rövid mondatok
 - mondatonként egy kijelentés
 - nem használunk idegen szavakat, elvont fogalmakat és rövidítéseket
 - megfelelő tempójú beszéd
- közérthető nyelvezetű szövegek
- a befogadásról való meggyőződés
- alternatív kommunikációs eszközök felkínálása (szimbólumok, képek, ...)
- beszélgetés alatti fizikai érintkezés
- nem diszkrimináló beszéd

8. A szülők, illetve a hozzátartozók szerepe

Gyakran előfordul, hogy a BASKI tréning folyamán fellépő tanulási- fejlődési folyamat a résztvevő családbeli helyzetére vonatkozó erős érzelmeket vált ki. Ezért fontos, hogy a csoport és annak vezetője elég erős legyen ahhoz, hogy ilyenekkel szemben fel legyen vértézve, és ki tudja ezeket védeni. Fel kell kínálni a résztvevő számára annak lehetőségét, hogy saját családbeli helyzetét reflektálja és újból meghatározza. A BASKI tréning ezáltal hozzájárulhat az autonómia és a családi kötöttség közötti egyensúly megteremtéséhez.

Egyben nagyon fontos, hogy a szülőket és hozzátartozókat a BASKI modellről tájékoztassuk, valamint esetenként a családi felállás változása folyamatában erősítsük, velük a kapcsolatot tartsuk.

9. Korlátozások a BASKI tréningben

A BASKI tréning keretei között nem minden téma alkalmas a megbeszélésre, foglalkozásra. A korlátozás például vonatkozik a fokozott (auto)agresszivitás témájára és a szexualitás témakör mélyreható megbeszélésére.

Ezeket a speciális témákat külön workshopok keretén belül ajánlatos felvetni, külön ezekre vonatkozó tájékoztató anyag és ezekre specializált szakemberek segítségével.

10. Általános keretfeltétel javaslatok

- Kis létszámú tréningcsoportok 4 - 8 résztvevővel
- Jól felszerelt, jó tréning és tanácsadási atmoszférájú helyiség (pl. elég hely, kényelmes ülőhelyek, hely a munkához (Flipchart, képek, kreatív média...))
- 60 perces tréningegység
- A tréning a résztvevők számára mindig pozitívan záruljon.
- Tekintettel kell lenni a résztvevők egyéni képességeire és tapasztalataira a témák és azok tartalmának feldolgozása során.

- Az egyes tréningegységek anyaga és technikája támassza alá a tanulási és önismereti tartalom elmélyítését.
- Saját ügyeikben a résztvevőket mint „szakértőket” vonjuk be maximális mértékben.
- A modulokon lehessen változtatni, bővítve vagy rövidítve a résztvevők előismereteinek és tapasztalatainak megfelelően.

MODULOK

I. modul	Környezet- és igényelemzés	Lebenshilfe Szerző: Christine Harnik www.lebenshilfe-guv.at
II. modul	Egyéni és csoportelemzés	EKON Szerző: Elżbieta Gołębiewska www.ekon.org.pl
III. modul	Kommunikációelemzés	DIA-SPORT Association Szerző: Tatiana Velitchkova www.diasport.org
IV. modul	Szociális kompetenciaelemzés	Lebenshilfe Szerző: Christine Harnik www.lebenshilfe-guv.at
V. modul	Erőforrás-elemzés	EKON Szerző: Elżbieta Gołębiewska www.ekon.org.pl
VI. modul	Konfliktuskezelés	DIA-SPORT Association Szerző: Tatiana Velitchkova www.diasport.org
VII. modul	Önrendelkezés	DIA-SPORT Association Szerző: Tatiana Velitchkova www.diasport.org

I. MODUL

KÖRNYEZET- ÉS IGÉNYELEMZÉS

1. A tanulás célkitűzései

I) Környezeti orientáció

A modul alapvető célja a környezetnek a mindig saját személyre vonatkoztatott kifinomultabb észlelése. A fogyatékkal élők között sokan vannak, akik életkörülményeiket úgy látják, hogy „hát ez már csak így van”. Gyakran nehezen képesek környezetük felmérésére, megítélésére, elfogadására vagy megkérdőjelezésére. A fogyatékkal élő ember gyakran nem rendelkezik kellő bátorsággal, hogy a szisztémát behatóbban megvizsgálja és a saját igényeivel, és szükségleteivel összhangba hozza. Hiányzik a személyes helyzete pontos felmeréséhez szükséges információ a lehetőségekről és jogokról, hiányzik a tájékozottság, emellett a visszautasítástól való félelem és az eltúlzott alkalmazkodás is akadályozza a személyes helyzet nyitott, figyelmes vizsgálatát. A környezeti orientáció a fogyatékkal élő ember számára csak azután lehetséges, ha megtanulja, hogy a környezetét csak a saját személyiségén keresztül közelítheti meg.

Erre szolgálnak a következő kérdések:

Mit szeretsz csinálni? Kivel?

Melyik a kedvenc helyed a házban? Miért?

Mit csinálsz, ha valami nem megy? Ki segít neked?

Mi van, vagy mit szeretnél, ha lenne a szobádban/munkahelyeden?

Stb.

Az I. modul alapvető célja mellett, pedagógia-terápiai szemszögből főleg a kezdeti fázisban kell a további tanulási célokra tekintettel lenni, annak érdekében, hogy az összes résztvevő számára meghitt, értékeket becsülő és fejlődést elősegítő munkakörülményeket biztosítsunk. Fontos, hogy a tartalom a résztvevők mindennapi élményeihez kapcsolódjon és ezáltal szükségleteikre és tanulási képességeikre legyen tekintettel. A felhasznált és kidolgozott módszer és tartalom a korábban ismert és újonnan kipróbált elemek keveréke.

II) Áttekintést nyerünk:

Lényeges a résztvevők a BASKI tréningbe vetett bizalmának és biztonságérzetének elnyerése. Elérhető a motiváció az önkéntes részvételre az információ, áttekintés, biztonság, kellemes, értékeket becsülő légkör biztosításával. A BASKI tréning megkezdése előtt a résztvevőkkel a BASKI lebonyolítását és a struktúráját nagy vonalakban ismertetni kell.

III) Megállapodás

BASKI Training

9

A tréning elkezdése előtt megerősítjük a minden egyes résztvevővel kötött megállapodást arról, hogy a tréning lefolytatása szempontjából elengedhetetlenül fontos az értékek becslése, egyenlőség és együttműködés. A csoporttal minden résztvevőre érvényes megegyezést kötünk. Ez a megegyezés a modulok kivitelezése folyamán „fejlődhet”, ha a résztvevők igényei változnak vagy részletesebben érzékelhetővé és kifejezhetővé válnak. Lényeges, hogy a résztvevők iránti tisztelet és tolerancia szabályai a tréning során nem változnak, hanem állandó és feltétlen struktúrát alkotnak. A szerződés betartását a tréner segítségével az egész csoport garantálja. (Stewart, Jones, 2000)

IV) Kölcsönös megismerkedés:

A foglalkozás első néhány alkalommal az ismerkedésre szolgál. Egyrészt a trénernek meg kell ismernie a csoportot, másrészt a csoport tagjainak egymást. Ugyan egymást már közelebbről is ismerhetik, viszont most egymást más szempontból fogják látni és megismerni. A résztvevőket arra kell készíteni, hogy bemutatkozzanak a maguk képességeivel és lehetőségeivel, és ebben őket támogatni és vezetni kell. Olyan örömteli módszert kell választani, hogy a résztvevő önszántából aktívan tudjon kezdeményezni.

Választhatók gyakorlatok a következő témákkal kapcsolatban:

- Mit szeretek/mit nem szeretek?
- Mi könnyű?
- Mi nehéz?
- Mi az, ami hiányzik?

Ezek a témák tájékoztatást adhatnak arról, hogy milyen konstrukciójú a csoport, az elhelyezés, a munka és az asszisztencia megoldása. A fogyatékkal élő ember maga dönthesse el, mit és mennyit akar közölni, és ezt az önrendelkezési jogot a tréner ismételt rákérdezéssel ne zavarja.

V) Érzelmek, igények kifejezése:

A résztvevők hogyléte iránti érdeklődés lényeges alkotóelem. A személyes érzelmek kifejezésére minden alkalom ugyanazon időpontjában kell teret adni. A fogyatékkal élők számára a választást szimbólumok használatával könnyíthetjük meg (öröm, harag, bánat, félelem). A meghitt, pozitív légkörben mindegyik válasznak lehetségesnek kell lennie. Az érzelmek fontosak és meg kell kapniuk a nekik szükséges teret. Az alapvető érzelmi skála (pl. elégedettség, boldogság, izgatottság, kitörő öröm,...) a kommunikálni tudó ember képességeit abban segíti, hogy érzéseit differenciáltabban tudja észlelni és kifejezni.

Harag, bánat és félelem esetén meg lehet a résztvevőtől kérdezni „most mire van szükséged?”. A kérdések feltevése szimbólumok és/vagy testbeszéd segítségével leegyszerűsíthető. Ha a résztvevő nincs abban a helyzetben, hogy a kérdésfeltevést megértse, és arra válaszoljon, a tréner kezdetben példákat vagy válaszlehetőségeket kínálhat. Ennek eredményeként a résztvevő a lehetőségek áttekintése után megtalálja a megfelelő választ. Ez a kérdezősködés rámutat, hogy az érzelmek milyen nagy fontossággal bír, és milyen komolyan kell venni, továbbá arra buzdítja a fogyatékkal élő embert, hogy a saját érzelmeit felismerje, kiértékelje, hogy a saját szükségleteire figyeljen, és ki tudja azokat fejezni. Ezenfelül megerősíti az önmagáért

való felelősség és a boldogságra való törekvés önálló képességének kialakítását. Az új magatartási formák kipróbálhatók és megtanulhatók.

VI) Reflektálás, visszajelzés:

A résztvevőket rendszeresen felkérjük a véleménynyilvánításra. Szükséges a rendszeresség, valamint az elismerő és értékeket becsülő atmoszféra. A résztvevőket azzal is támogathatjuk, hogy a lehetséges válaszokat felkínáljuk (pl. igen, nem, nem tudom). A véleményeket esetleg vizualizálhatjuk szimbólummal vagy matricával, így ezek a résztvevők számára könnyebben visszakerdezhetők és elfogadhatók lehetnek.

VII) Védelem és biztonság

A résztvevők az első néhány alkalommal már megismerkednek a különböző módszerekkel. Ez a tréner számára támpont, hogy a kínálatból milyen további módszereket és anyagokat használjon.

Minél világosabb a fogvatékkal élő ember számára a foglalkozás felépítése és lefolyása (a tréning napja, időpontja, a tréner személye, a struktúra, a programok, szabályok, alkalmazási terület, a BASKI mint a tanulás, gyakorlás és rendszeres ismétlés helye és ideje), annál biztosabban érzi magát, annál inkább tudja majd magát, saját témáját és gondolatait közölni. A BASKI Skills Trainings a maga védelmező kereteivel gyakorlási terepet és tanácsadási fórumot biztosít.

2. A tanulás tartalma

a) Bevezetés

Állapotfelmérés

Mind a résztvevők mind a tréner számára fontos, hogy áttekintést nyerjen a résztvevők hogylétéről, állapotáról. A témák esetenként bizonyos körülmények között ezekre az igényekre, kívánságokra alapozhatók.

b) Főrészt

A javaslatban foglalt „Környezet- és igényelemzés” tartalmilag a következőket kínálja:

1) ÉN:

A résztvevő ebből a kiindulásból és ezzel a súlyponttal foglalkozik a saját szituációjával. A téma: az ő tulajdonságai, az ő története, környezete, tapasztalatai, félelmei és meglátásai. Ajánlatos a személyes tapasztalatok és nézetek kicserélésére további résztvevők bevonása, az ő álláspontjuk megkérdése. Kölsönös egymásra hallgatás, odafigyelés, megértés, támogatás és elismerés segít az ÉN páratlan helyzetének megismerésében, mind annak egyedülálló volta érzékelésében.

2) CSOPORT:

A csoport és a mindennapi asszisztencia vázlatos felméréséhez a résztvevőket össze lehet hívni, hogy a témáról vitával, leírással, szerepjáttékkal, felállítással vagy képi megjelenítéssel, trénerként vagy csoporttagként tájékozódjanak.

A résztvevő a többi csoporttársat új helyszínen (setting), különböző módszerek alkalmazásával ismeri meg. Minden egyes személy csak magáért beszél, kifejezi hogylétét, mindenkinek megvan a helye a BASKI tréningben. Hamarosan észlelhető és felismerhető lesz, milyen módon szoktak egymással viselkedni, hogy viszonyulnak egymáshoz, és kinek milyen szerepe és képessége van. Különösen fontos az átélt események reflektálása, kiértékelése a résztvevőkkel. A résztvevő bevonására többféle kérdésfeltevést alkalmazhatunk: „jól érezted magad ezalatt?“, hogyan lenne neked jobb?“, „mi neked a fontos?“, talán így jobban megfelel neked?“...

A tréning alatt megengedett a változtatás. A megszokott pozíciók variálhatók, újak kipróbálása megengedett.

3) AZ ÉN A CSOPORTBAN:

A résztvevők reflektálják a csoportban való helyüket, mind az egyes csoporttagokkal, mind önmagukkal szemben. Szükségleteik, erőforrásaik és képességeik tudatosíthatók, megváltoztathatók és megerősíthetők. A félelmet és a konfliktust meg lehet előzni. A résztvevőt saját magával szemben szenzibilizáljuk: „Kihez van és milyen közöm?“, „Kihez milyen közel érzem magam?“, „Kivel szemben kell távolságot tartanom, hogy jól érezzem magam?“

A BASKI tréninget a résztvevők mint támogatást és erőforrást tapasztalják meg. Ez azzal érhető el, hogy a csoport közös visszajelzésben részesül, ez lehet a közös OK üzenet („te OK vagy“), vagy annak közös elfogadása, hogy szomorúak vagyunk („ez is OK“). Ezek a szóbeli „simogatások“ megerősítik a személyt, és minél többen alkalmazzák őket vele szemben, annál jobban érzi magát. Fontos, hogy ügyeljünk a megbecsülő és tiszteletteljes kommunikációra. A következő alapelv legyen érvényes: „az ember a létezésében mindig OK, cselekvésében lehet OK és lehet nem OK!“

Kezdetben lehetséges, hogy az ilyen irányú simogatást a tréner vállalja magára, még mielőtt erre a résztvevők készek lennének. A BASKI tréning az egyes individuuum ilyen irányú készségeinek korlátaira mindig tekintettel lesz.

4) ASSZISZTENSEIM

Ha a résztvevőket már felkészítettük, további gondozókkal is dolgozhatunk. Eleinte lehetséges, hogy a bizalom hiánya és a megbántástól való félelem miatt a résztvevők ezt a lehetőséget kerülik. Ha viszont már teret nyert a bizalom és a biztonságérzés, a résztvevők hajlandóak lesznek az asszisztenssel is konkrét dolgokat megbeszélni. A támogatás formája és az ezzel való elégedettség különböző módszerekkel tárható fel. Kérdésnek javasolható: „Mihez/miben van szükséged segítségre – megkapod ezt?“ Előfordulhat, hogy a résztvevő a tréning folyamán magától mondja el, hogy mitől fél, amit a mindennapok során a gondozók esetenként „nem kívánatosnak“ tekintenek, illetve a résztvevők ezt így érzik. Legmegfelelőbb az ilyen kijelentéseket a tréning védett keretein belül napirendi ponttá tenni és tematizálni.

5) LAKÁS- ÉS MUNKAKÖRÜLMÉNY

Vidám gyakorlatok formájában feltárható, hogy a résztvevők hogyan töltik mindennapjaikat. Külön gyakorlatok elvégzése „hogyan/hol/ki szeretnek most leginkább lenni és kivel“ felvilágosítást ad a fogyatékkal élő ember belső

kívánságairól és vágyairól. Szintén számos információval szolgál annak tisztázása, hogy a megvalósulásnak a jelen szituációban milyen reális lehetőségei vannak. A támogatott résztvevőkben tudatosodnak és reflektálnak a keretfeltételek, a csoportdinamika, a szabályok, a tilalmak, a légkör, a lehetőségek és lehetetlenségek, és ezekre hivatkozniuk lehet. Az ÉN és a CSOPORT rész tartalma alapján építeni lehet a korábbi információra és képességekre.

6) ELÉGEDETTSÉG, SZÜKSÉGLETEK

A tudomásul vétel, szenzibilizálás és reflektálás segíti a résztvevőt abban, hogy a jelenlegi adott szituációt az elégedettségi mértéke és a szükségletei szerint felmérje. Jelentkezhet már változás a BASKI tréning alatt a személyes szükségletekre való rákérdezés során az elégedettséget illetően. Minél inkább a résztvevő hogylétét és elégedettségét helyezzük előtérbe, annál könnyebben fogja a fogyatékkal élő ember ezt az eljárást elsajátítani, igénybe venni és a szükségleteit felismerni és közölni.

Jó kezdés a fogyatékos ember számára az érzések hovatartozását felismerni „mire és mikor van szükségem”. Fontos, hogy előnyben részesítsük az aktuális szituációt „itt és most”, és ezek alapján dolgozzunk a résztvevőkkel. Ezzel elősegíthetjük, hogy a fogyatékkal élő ember a tréningmunka során önmagára tudjon találni, habár ezt a folyamatot a résztvevő hiányzó absztraháló képessége megnehezítheti. Gyakorlatokkal el lehet érni, hogy az adott témát egy „itt és most” helyzetbe hozzuk és feldolgozzuk. (Manteufel, Seeger, 1992)

c.) Befejezés

c.1)

Az állapotfelmérés kör a résztvevőknek a reflektálásra szolgál, hogy felmérjék, változott-e és mennyiben a saját állapotuk. Ezen felül is lényeges, hogy a résztvevők a tréninget „jó közérzettel” fejezzék be. Nyitott kérdéseket ajánlatos lezárni vagy a résztvevők beleegyezésével a következő alkalomra halasztani, és feltétlenül újra foglalkozni velük.

Lehetséges kérdésfeltevések:

- mit tanultál ma a magad számára? („Milyen volt számodra?”, „Mi volt új?”)
- milyen volt a csoporttal, az asszisztenssel, a környezeteddel a munkafolyamat? („Mit szerettél?”, „Mi volt könnyű?”, „Mi volt nehéz?”)
- mire készített téged ez a felismerés? („Most hogy érzed magad?”)

c.2)

A **feedback** a tréner valamint a résztvevők számára a tréningegységről való reflektálásra szolgál. A résztvevőket felkérjük a véleménynyilvánításra, a vélemény minden formája kívánatos és megengedett.

3. A tanítás módszerei

1) Állapot-felmérési kör:

Az állapot-felmérési foglalkozáson lényeges, hogy minden válasz megengedett legyen. Ha egy résztvevő a tréning kezdetén nem érzi jól magát, megkérdezzük, mire van szüksége; szeretne ma csak néző lenni? Nagyobb teret szeretne a csoportban elfoglalni? A tréner vagy a társak támogatására van szüksége? Előfordulhat, hogy a tréner és a résztvevők javaslatokat tesznek, amiből a kérdéses személy, ha nincsenek

saját elképzelései, válogathat. Ha ez tisztázódott, az eredménynek megfelelően a foglalkozást folytathatjuk. Fontos lehet, hogy a tréner a csoportot a tisztelet, valamint az igazságosan kiosztott időkeret és a „témánál maradás” szabályainak betartására emlékeztesse.

Példa: „fejezd ki a testeddel, hogyan érzed most magad”, állapotskála, szimbólum

2) A tréner hozzáállása:

A tréner a résztvevőkkel szemben mindig értékeket becsülő, elismerő tartást mutatva dolgozik. Fontos, hogy mindig a személy és nem az eszköz, a módszer áll a középpontban. Az az elv érvényes, hogy „akármilyen fontos legyen is az eszköz, ha emberrel ülök szemben, akkor csak ő számít”. A tréner szerepe a példaadás. A résztvevők az ilyen atmoszférát élvezni fogják és bizonyos körülmények között a példát önmaguk is hasznosítani tudják. Nem kevés esetben a testi közeledés, a vállra tett kéz a résztvevőkre nagyon kellemesen és bátorítólag hat. Előfeltétele, hogy a csoport megállapodása alapján meglegyen erre a beleegyezés. (Stewart, Joines, 2000)

3) Információ:

A tréner informálja a résztvevőket a foglalkozás lefolyásáról és tartalmáról. Ajánlatos a módszerek hátterére is rávilágítani. Minél többet tudnak a résztvevők, annál több biztonságra, bizalomra és kompetenciára tesznek szert. Az információk és azok továbbítása természetesen mindig igazodik a résztvevők szükségleteihez és képességeihez.

4) Vita / Reflexió

Annak érdekében, hogy a résztvevők a témánál tudjanak maradni és a téma alapján orientálódjanak, alkalmazzunk a csoportfoglalkozáson képeket vagy flipchartot. Megbeszélésre kerül a saját helyzet, szemléltető példákkal és a gyakorlatok reflexióival. A tréner a műsorvezető szerepét tölti be és felügyel az egyéni időkeretre, a bánásmódra és az OK-tartásra minden résztvevővel szemben, valamint támogatja azokat, akiknek az aktív együttműködéshez és a közös munkához segítségre van szükségük.

Példa: „válassz a szobából egy olyan tárgyat, amely téged ábrázol – miért?” „Írd le magad” „ülőmunka”

5) Szerepjáték:

Aktuális szituációk konkretizálására használjuk. A játék folyamán tudatosíthatók és kipróbálhatók szükségletek, érzések, kapcsolatok és cselekvési lehetőségek. Segítségül alkalmazhatunk képeket vagy bábukat. Példa: „karmesterjáték” „csoportos masszázs” (egyres fogyatékkal élő ember számára könnyebb lehet, ha testi kedveskedések, mint a kézfogás, a kéz vállra tétele a szerepjátékhoz tartozóan adhatók, kaphatók és élvezhetőek) „pszichodráma”

6) Felállítás / Élőkép:

Ezzel a módszerrel a résztvevőket aktivitásra és önálló kezdeményezésre készítjük. Mindegyik felállást, minden testtartást komolyan veszünk és foglalkozunk vele. A

résztevők a saját képüket és saját látószögüket ábrázolják. A felállás és az élőkép alkotása során a csoport egyik tagja a színpadi díszlettervező szerepét játssza, a saját elképzeléseit és érzelmeit fejezi ki ezzel az eszközzel.

Példa: „hogyan néznek a gondozók, amikor...” milyenek a többiek, ha...” „szociometria”

7) Testgyakorlat:

Kezdetben bizonyos körülmények között a fogyatékkal élő ember számára könnyebb lehet érzéseit és szükségleteit a testen keresztül észlelni. Példa: „milyennek érződik a testem?” „mit tudok az egyes testrészekkel csinálni?” „hol érzékelek feszültséget?” „milyen a testtartásom, amikor örülök, félek, mérges vagy szomorú vagyok?”

8) Fantázia-utazás:

Fantázia-utazások alkalmával a fogyatékkal élő ember megengedheti magának, hogy a hétköznapi szabályokon túllépve vízióknak és kívánságoknak adja át magát. A részvétel, a becsukott szem minden résztvevő számára önkéntes. Különösen fontos ebben a tréner általi reflexió és kíséret.

Példa: „egy titkos kapu”, „utazás az erőhelyemhez”

9) Festés / egyéb médiák:

A fantázia- és testgyakorlatok után az átélt eseményeket valahogyan ki kell fejezni. Ez akkor is lehetséges, ha a résztvevőnek erre nincsenek szavai. Az így készült műveket a megbeszélés és reflexió alapjául vehetjük.

Példa: „ez a mi csoportunk” „az én erőhelyem” „legnagyobb kívánságom”

10) Visszajelzés (feedback):

Minden egyes tréning után a szükséges visszajelzés folyamán a résztvevők képességeinek megfelelő eszközt és módszert alkalmazunk. A tréner nagyon visszafogottan és elismerően kíséri a résztvevők minden döntéshozatalát a feedback során. A kritizálás gyakorlása több önbizalmat és kompetenciát eredményezhet.

Jelentős, hogy a résztvevők a tréninget a maguk részéről pozitívan értékeljék, és jó közérzettel fejezzék be.

Példa: sarok-feedback: A résztvevők a szoba különböző sarkaiban feltüntetett állítások között mozognak. Ragasztó-feedback: a résztvevők előre elkészített táblák állításairól egy matrica elhelyezésével nyilvánítják ki véleményüket.

11) Szerződés:

A csoport számára világosan meghatározzuk és egy plakáton szimbólumok segítségével rögzítjük, hogy a tréning folyamán mit szeretnénk, mi történjen, mi kapjon helyet és mi az, aminek nem szabad megtörténnie. Egyes tagokkal külön egyeztetetünk, ami esetleg külön megállapodásokhoz vezethet.

Az a cél, hogy a résztvevő azonosuljon a szerződéssel, a feltételekkel egyetértsen, és képes legyen azok felelős betartására. Hamarosan megmutatkozik, ha a szerződés változtatásra vagy újra megkötésre szorul.

Az ezentúl minden tréningre érvényes szerződést az elkövetkező foglalkozások alatt kitesszük vagy felakasztjuk.

Megegyezhetünk „nem beszélő” személyekkel is szerződés formájában arról, hogy a jövőben milyen módon fogják kifejezni „egyértelműségüket”, „elutasításukat” vagy más fontos véleményüket.

Stewart, Joines, 2000; Manteufel, Seeger, 1992; learn:line Bildungsserver NRW, 2006; Methoden-Kiste, 2006; SOS Kinderdorf, 2006; DPSG Fichtelbezirk, 2005; Schulpsychologische Beratungsstelle Ludwigshafen, 2005)

4. Taneszközök

- flipchart (a résztvevők vitatkozása és megnyilvánulásai, mint áttekintés és segítség; kidolgozott témák és ajánlások bemutatathatók)
- zene (fantázia-utazás, testgyakorlat és kreatív folyamat)
- anyag a kreatív munkához, vizualizáláshoz (papír, festék, ceruza, ragasztó...)
- digitális kamera (felvétel, mint vitaalap a résztvevőről, testtartásról)
- beszédjel (az „egy beszél, a többiek hallgatják” jelzésére és megerősítésére)
- kézzel vagy ujjal mozgatott bábu (a szerepjátékhoz és pszichodramához)
- képregény, előkészített történet, szöveg (fantázia-utazásra és vitatémaként)
- szimbólum (munka, lakás, érzelem, feedback-szimbólum, aktivitás, erő, gyengeség, viszonyulás, kommunikáció, szociális témák, hobbi). A szimbólumokat a résztvevők szükségletének megfelelően kínáljuk fel és alkalmazzuk. A szimbólumok bevezethetők és megismerhetők a játékok és vitatkozások alkalmával „ki ismeri/szereti ezt, ki élte át már ezt? Mit szeretsz a legjobban?”

II. MODUL

EGYÉNI – ÉS CSOPORTELEMZÉS

1. A tanulás célkitűzései

A modul elsőrendű célja, hogy a résztvevő magát a csoport alkotóelemeként „itt és most” érzékelje, és egyidejűleg felismerje önmagát mint individuumot a saját élményeivel, tapasztalataival és szükségletével. Alapvető, hogy a résztvevő a csoportot speciális settingnek tekintse, ahol nyitott az élménytér és a cselekvési tér, de támogatást és tanulási teret is biztosít. Különböző módon és kis lépésekben eljut a felismeréshez, hogy a csoportidentitás, -motiváció és -dinamika fejlődni képes, és hogy ezek mit jelentenek. Felismeri, hogy a csoport és az individuum között zajló események állandóan váltakoznak.

Megtanulja, hogy a tréner – amikor csak lehet – nem határozza meg a lefolyást (természetesen a minimális struktúráról gondoskodik, megadja az időt, helyet, a csoportszabályokat és értelmezéseket), és hogy maga akár mint csoport akár mint egyén felvethet témákat.

Jó, ha a csoport résztvevői a csoportban zajló eseményeket megoldás-orientáltnak találják. Alapvető, hogy mindig az igények, tapasztalatok, élmények és események jobb helyzeti megoldásán kell dolgozni. Különösen nagy fontosságú az érzelmekkel való foglalkozás.

Ha a csoportot mint a társadalom tükörképét definiáljuk, igen fontos, hogy az egyén a saját igényei szerint, valamint társai igényeit is figyelembe véve legyen képes dönteni. Ehhez elengedhetetlen az empátia kifejlesztése és a kölcsönösség alapján álló cselekvés megtanulása. A modul eredményeként a résztvevőknek el kell jutniuk a tudásnak arra a fokára, hogy a társadalmi érintkezés (önállóan) az „úgy bánj a másikkal, ahogy te szeretnéd, hogy bánjanak veled” elve alapján történjék.

Mint már az előzőekben is felvázoltuk, a verbális és nemverbális kommunikáció egyaránt rendkívül jelentős.

A siker kulcsa a kölcsönös megértés.

Ha az üzenetet a másik megérti – úgy, hogy a szükségletek, elvárások és érzések érthetőek, akkor nagy a valószínűsége annak, hogy ezeknek meg is fog felelni. Ha a fogyatékkal élő embert mások megértik, elérhető lesz, hogy a kapott visszajelzés alapján jobb lehetőséget kap az elismerésre, és saját kompetenciáját továbbfejlesztheti.

A társadalom támogatását igénybe venni tudás képessége szinten fontos. Ez a képesség különösen a kompetenciafejlesztés utolsó fázisában alakul ki, és az önálló életre tesz alkalmassá. Hozzásegíti a fogyatékkal élő embert azoknak a szolgáltatásoknak az igénybevételéhez, amelyeket a helyi hivatalok és NGO-k kínálnak fel. Megtanulja, hogy joga van a saját szükségleteit megfogalmazni és kommunikálni és a kijáró támogatást igénybe venni. Tisztában kell lennie avval, kinek és milyen mértékben kötelessége a segítségnyújtás. Fontos, hogy a résztvevő ezt a tudását tovább tudja adni, és így utat tudjon mutatni másoknak is.

Végezetül fel kell vértetni a fogyatékkal élő embert új szituációk kezelésére is. Ahhoz, hogy az új ne keltsen benne félelmet, először meg kell a szituációt értenie. Az ehhez szükséges képesség elnyeréséhez különböző (egyéni-) gyakorlatok elvégzésével korábbi tapasztalatokhoz kell visszatérni. Ennek a képességnek az elsajátítása a BASKI tréning egyik alapvető célja.

2. A tanulás tartalma

a) Bevezetés

Állapotfelmérés

Mind a tréner, mind a résztvevők számára fontos a résztvevők állapotának ismerete. Ebből vezethetők le a szükségletek, kívánságok, témák. Nem csak az egyént, hanem az egész csoportot érintő érzések és szükségletek is kifejezésre kerülhetnek. Lehetséges például, hogy ilyen beszélgetés alakul ki „veled is megtörtént már ez?”. Hajlandó-e az egyén és a csoport a másik szükségletei szerint dolgozni? Az én és a másik kölcsönös érzékelése „itt és most” már ezen az első foglalkozáson fontos helyet foglal el, és tudatos kidolgozásra kerül.

A feladat az, hogy a megfelelő keretet megteremtjük.

b) Főrészt

1. Csoportmotiváció

A résztvevőknek a tréning további lefolyására vonatkozó igényeit és javaslatait összegyűjtjük és összeállítjuk. Már ebben az első körben felismerhető lesz a résztvevő személyek érzéseiben és igényeiben levő ellentmondás. Kimutathatjuk a különbségeket, konfliktusokat és kidolgozhatjuk a kompromisszumot. Alapvető, hogy minden résztvevő a szükségletei szerint a tréningen részt tudjon venni. Esetenként szükséges lehet a csoportot témasúlypontok szerint felosztani, az egyik kis csoport foglalkozik egy témával, a többiek (akik inkább csak nézők akarnak maradni) figyelik a szituációt. A végén a tréning közös reflektálására kerül sor. A tanulás és az önmegtapasztalás nem feltétlenül történik saját kezdeményezés és cselekvés alapján, gyakran elég a részvétel ill. a részesezés és a mások megfigyelése. A résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy önmagukat és a csoportot a különböző motivációkkal, szükségletekkel, témákkal a programok lefolytatása folyamán megismerjék.

2. A csoport különlegessége

A lakó- vagy munkacsoport egyedisége érzékelhető. Megragadhatjuk és rögzíthetjük a csoport különlegességeit, közös tapasztalatait és a csoport speciális jellemzőit szobor-, rajz- vagy jegyzettábla (flipchart) segítségével. A résztvevők érdeklődése, hobbija és erős oldala szintén megragadható, a csoport különlegességét ugyanis az egyes személyek egyénisége és mássága alkotja.

3. Csoportidentitás

Hasonlóan a csoport különlegességéhez dolgozható ki a csoport identitása. Csoporttempléma, csoportvers, csoportdal a résztvevőkkel kidolgozható, ennek

eredményeképpen növelhető a kedv és motiváció, hogy a résztvevő ennek a csoportnak tagja akarjon lenni.

4. Csoportdinamika

A BASKI tréning alkalmazása azt eredményezheti, hogy a résztvevők a csoporton belül önmagukat újra megtapasztalják és megélik.

Klasszikus csoportfázismodell (Ted James)

A **tájékozódás fázisában** a csoport viselkedése nagyban függ a trénertől. A résztvevők fokozottan figyelnek a trénerre. Ez lehet előny, de hátrány is. A tréner közvetlenül a résztvevők kívánságaival kezdjen dolgozni. Meg kell adni az ismerkedéshez szükséges időt és segítséget. Ebben a fázisban kell megállapodni a külső struktúráról is.

Az **erők harcának fázisa** a csoport keménységi próbája. Itt mutatkozik meg, ki állja ki az erőpróbát és ki nem. Mint korábban említést nyert, a tréner is ki van téve az egyes résztvevő antipátiájának, ennek ellenére a maga módján helyt kell állnia. Megmutatkozik, hogy betartják-e a tájékozódás fázisában tisztázott keretfeltételeket. Ezeket feltétlenül meg kell erősíteni. A trénernek különösen a saját pozícióját kell megerősítenie. Nagy lehet a veszélye annak, hogy a tréner tekintélye ebben a fázisban csökken, ha a csoport résztvevői túl nagy befolyást gyakorolnak rá. Az erők összeütközésének szabad és kell is lennie, és a konfliktusok mögött lehetőségek is rejlenek. Nem hiába hívja számos szerző ezt a fázist az „erjedés és derítés” szakaszának. Kétségtelen, hogy ebben is világosan meghatározott szabályok szerint kell eljárni. Hasznos lehet, ha az erőharc megvívására játékos lehetőséget kínálunk fel. A változatosság kedvéért viszont kínáljunk fel kooperációs feladatokat is. A tréner feladata, hogy elégséges programról gondoskodjék.

Mivel a trénert az idők folyamán egyre kevésbé veszik igénybe, a felelősséget esetenként kísérletképpen átruházhatja valamelyik csoporttagra. Ez a **bizalom fázisa**. Ezenközben a tréner ügyeljen arra, hogy ne váljon belőle csoporttag, hanem a csoport harmónia kihasználásával elegendő távolságot tartson. Az a tény, hogy a csoport vezetője tekintéllyel bír, nem szükségszerűen negatív. Fontos a csoporton belüli szerepek esetenkénti tudatos feloldása, így a csoport egyes tagjainak kompetenciája maximálisan kihasználható lesz. Ez megtörténhet többek között úgy, hogy egy lehetséges kívülállóra hárítja a felelősséget, hogy bemutathassa a csoportnak az ő vezetői erényeit. A programterv szempontjából ez azt jelenti, hogy hosszú távú projektek is megvalósíthatók és időigényes témák is kidolgozhatók lesznek. A szabad kibontakozáshoz meg kell adni a lehetőséget.

A **differenciáló fázisban** a tréner vezető és segítő szerepe messzemenően adott. Mindössze a szervezéssel foglalkozik és a szükséges eszközökről, gondoskodik. Ha ez megengedett, gyakran az egyes csoporttagok kezdeményezik az önálló programpontokat, így a tréner „lazíthat”, ami alapjában véve nem feltétlenül elítélendő. A tréner amúgy is egyre inkább kiválik a csoportból és a kívülálló megfigyelő szerepét veszi át. Ezt a szerepet viszont tudnia és a csoport számára hasznosítania kell. Ebből kifolyólag mindössze három igazi feladatról van szó: elsőrendű az igazi szolidaritás kifejlődésének támogatása, ezért az egyéni státusztörekvéseket le kell törni. A tréner továbbá mint kívülálló gondoskodik a

csoport felé való visszajelzésről. A következő fázisra való tekintettel szintén hasznos, ha a tréner a szervezésből is egyre inkább visszavonul.

Az utolsó fázis a **kiválás fázisa**, például amikor az egyik résztvevő a csoportot elhagyja, a csoport feloszlik, az intézmény vagy a tréner ebben a csoportformában nem akar/fog tovább dolgozni. Annak érdekében, hogy ez a folyamat ne legyen kaotikus, illetve túlságosan bántó, előre meg kell az elválás pontos időpontjában állapotodni, és ezt nyilvánosságra kell hozni. Különösen érvényes ez a rendszeresen visszatérő csoportokra. A feloszlítás fölösleges és kétségbeesett halogatása a csoportdinamika fokozódó bénulásához vezet. A kiválás időpontjának ismerete e fázis rendezett lefolyásának előfeltétele és a hektikus összevisszaság kiküszöbölője. Jó megoldást nyújthat, ha későbbi összejövetelben állapotunk meg. Az eddig lefolytatott csoportmunkát reflektálni kell, de arra vigyázzunk, hogy ez ne vezessen „a régi szép idők” idealizálására.

5. Preferencia, kívánságok, célok

A csoporttagok kívánságait, szükségleteiket és javaslataikat a következő kritériumokhoz szabják: a) a csoporton belül elfoglalt helyük, b) ötleteik alkalmazhatósága, valamint c) az a mód és tehetség, ahogy a kívánságaiknak súlyt tudnak kölcsönözni. A kívánságok keresztülvételére elvileg a „legrátermettebb” tagnak van a legtöbb kilátása (a), de ha a másik is magával ragadó ötleteket hoz (b), és különösen keményen harcol az érvényre jutásért (c), akkor az ő összefogásuk az elképzeléseik nagy részének megvalósítására eredményes lehet.

Ha az érdeklődés viszonylag homogén és az erőviszonyok világosak, gyors megegyezésre van kilátás. Több időt vehet viszont igénybe, ha az érdekek nagyon eltérőek, vagy ha egyes csoporttagok az „érdemi vitát” arra használják, hogy kiéljék az antipátiájukat vagy rangsorért vívott harcot folytassanak. Általában a csoport megtalálja a módját, hogy olyan döntést hozzon, amellyel mindegyikük, de különösen az erős tagok is élni tudnak.

A BASKI tréning során különösen jelentős, hogy a résztvevő megkapja a trénertől az igényének és érdeklődésének megfelelő támogatást. Minden résztvevő kapja meg a lehetőséget arra, hogy önmagát mint „erős” tagot megélje, aki a rangsorban különböző helyeket tud elfoglalni, ki tudja próbálni vitakészségét és kifejezési eszközeit és erre vonatkozó tapasztalatokat tud szerezni. A foglalkozások során gyakorolni lehet a kifejezési készséget, a vehemencia, a kreativitás és a lelkesedni tudás készségét.

Például a „kofa”: a résztvevők közösen megbeszélik, hogy mit szeretnének „eladni”. Néhányan pedig valami más terméket kínálnak. A fennmaradó tagok fogyasztóként lépnek fel, akiket a „kofáknak” meg kell győzniük.

Mindamelletts lényeges, hogy a résztvevőt a csoporttöbbség véleményétől függetlenül vélekedésében támogassuk és értsük. Ennek előfeltétele, hogy legyenek érvényes szabályok, előírások és értékek a csoporton belül (mi OK – mi nem OK).

6. Magatartási irányváltás

A trénernek hamar feltűnik, melyik résztvevő kész arra, hogy egy új magatartási formát megfigyeljen, kipróbáljon és esetleg átvegyen.

Ennek nagy haszna akkor van, amikor a cél az, hogy a csoport együttesen haladjon, gyakoroljon és tapasztalatokat szerezzen. A szisztéma alapján kézenfekvő, hogy az egyén fejlődése másokra is hat. Szükséges a változás iránti hajlandóság, valamint a kipróbálás iránti bátorság messzemenő támogatása. A résztvevőknek a foglalkozás keretein belül adjunk lehetőséget arra, hogy „valami újat” próbáljanak és így átéljék a felfedezés örömét. Természetesen előny, ha a változás témája és tárgya vonzó a résztvevő számára és érdeklődésének megfelel. Ezt úgy lehet a tréner kíséretében játékosan gyakorolni, hogy feltesszük például a következő kérdéseket „ki tudja először ezt megcsinálni?” „ki meri ezt?”. Az ilyen gyakorlatok lehetővé teszik, hogy minden résztvevő tündököljön, bátorságát bizonyítsa, és magát ünnepeltethesse. Az egyes résztvevővel kötött külön megállapodás alapján a magatartásbeli változást előkészíteni, megmagyarázni, a folyamatot kísérni és reflektálni kell. Ez a munka akkor lesz értelmes és célravezető, ha a résztvevő a változást helyeselni tudja. A külön megállapodásokat következőképpen képzeljük el: összegyűjtjük a résztvevők együttműködésével az egyes tagok erős, ill. gyenge pontjait. A közös munka során a résztvevők maguk döntenek el, vállalkoznak-e a részvételre a tanulás- és gyakorlás-folyamatban (egyáltalán miért kell újat tanulni és kipróbálni?). A megállapodást ebből a döntésből kiindulva kell megkötnünk, erre emlékeztethetünk, és erre hivatkozhatunk a későbbi munka során. Ajánlatos a szerződést két példányban elkészíteni, egyiket a résztvevő számára, a másikat meg a közös BASKI tréning munkához.

7. Csoport- és egyéni konfliktus

Ha a résztvevők kívánságairól, céljairól, szükségleteiről vagy másságáról van szó, a csoportban és az egyénben konfliktus léphet fel. Már maga a vélemények különbözősége és az igények ellentmondásossága is lehet egy BASKI foglalkozás alaptémája. Alapvetően fontos, hogy a konfliktus megbeszélésébe és tisztázásába a résztvevőket bevonjuk. Tisztázzuk, hogy miért keletkezett és mit jelent a konfliktus. A trénernek mint példaképnek legyen kiindulópontja az „én OK vagyok – te OK vagy” hozzáállás és terelje a résztvevőt egy ugyanilyen beállítódásra. A résztvevő megtapasztalja azt, hogy ő is meg a másik is, a konfliktusban is OK. Nagy szükség van erre a konfliktus pozitív feloldása érdekében (lásd még „erőszakmentes kommunikáció”).

A csoportdinamikával és csoportmotivációval kapcsolatban is felléphet konfliktus.

A tréner először megfigyeli, hogy a résztvevő számára releváns-e a konfliktus megoldása, képes-e és akarja-e ezt a BASKI tréning folyamán feldolgozni. A tréner a konfliktust mint témát javasolhatja, viszont ha ezt a javaslatot a csoport elutasítja, eldöntheti, hogy a tréning lefolytatása érdekében ezt a témát mégis rögtön feldolgozza vagy elhalassza egy következő alkalomra, amikor a konfliktus tárgya már nem lesz annyira aktuális. Ez a mindenkor szituációtól, a trénerrel, a résztvevőktől és konfliktustól függ.

8. Tanácsadás és segítség az orientációhoz, öntapasztaláshoz, önigazoláshoz és önismerethez

A tréner kísérete a csoport- téma- és konfliktus-feldolgozáshoz elengedhetetlen. Ezen nem azt értjük, hogy a tréner egyedül felelős a munka tartalmáért, lefolyásáért és eredményéért, hanem azt, hogy neki mindig a csoporttal és az egyénnel kötött

szerződés szerint kell dolgoznia. A csoport és az egyén korlátaira mindig figyelnie és vigyáznia kell. Az „én OK vagyok, te OK vagy, minden OK” beállítottság mindig maradjon meg. A résztvevő öntapasztalásához, újra orientálódásához és új döntések meghozatalához védett, meghitt és biztos légkörre van szükség. A tréner a résztvevőt úgy támogatja és kíséri eredményesen, ha megengedő („kipróbálhatja ezt; ehhez hozzászólhat; megmondhatja, hogy ezzel hogy áll;...”), visszaigazol OK jelzésekkel („te OK vagy; rendben van, ha...;”). Természetesen szükséges lehet, hogy a nem megfelelő viselkedést, ami nem OK, tematizálja és mint nem OK viselkedést felismerje és szóvá tegye. Ezzel is a résztvevőt támogatja a felismerés, megértés, belátás és újra-elhatározás folyamatában.

9. Csoport- és egyéni célok megfogalmazása

A legelső tréning alkalmával a csoporttal a csoportcél elérésének módját meghatározó és annak kereteit megállapító csoport-megállapodást kötünk.

A résztvevők egyéni céljainak a megfogalmazása az állapot és szükségletfelmérő foglalkozásokon állandóan megtörténik és átélésre kerül. Néha időhiány miatt ajánlatos csak egy kiválasztott témával vagy céllal foglalkozni. Az így tervbe vett célt és tartalmat az óra lefolyása után kiértékeljük és reflektáljuk.

Sor kerül a következőkben leírt tudatos folyamatokra:

- célkitűzés és megvalósítási terv (mi a célom? mit akarok ma elérni? hogyan? kivel? mi legyen az első lépés?)
- kivitelezés (a téma különböző módszerekkel való kidolgozása),
- a cél elérésének reflektálása (kielégítően megvalósítottam a célokat? rendesen kidolgoztam-e az adott témát? mi sikerült jól? mi kevésbé? még mi hiányzik?)
- a befejezés (a munka összefoglalása és dicséret a cél elérése esetén)
- vagy a cél elérése érdekében változtatni kell az egyes lépések módján, tartalmán és az általuk igénybevett időtartamon.

A kísérő és tanácsadó foglalkozás során előfordulhat, hogy a trénernek feltűnnek a résztvevők vagy az egész csoport bizonyos nehézségei, és a maga részéről javasol célokat az egyes személynek vagy a csoportnak. Ez így helyes, hiszen ezek a célok mind a fejlődésre irányuló javaslatok. A résztvevő önrendelkezése és saját felelőssége dönti el, hogy a javaslatokat elfogadja vagy nem.

Példa: tréner: nem baj, ha én téged a jövőben emlékeztetni foglak, hogy mondd

azt, hogy „állj”, ha neked már elegend van valamiből?

A csoportos munka során, ahol a résztvevő mint szociális lény a többi emberrel együtt és ezekkel összehasonlítva, különösen a csoportvita, fantázia-utazás és meditáció közben talál személyes témákra, célokra a maga vagy a csoport számára, tesz javaslatokat a változtatásra.

Számos ilyen javaslat és cél esetében különösen fontos, hogy megtegyük az első lépéseket és meghatározzuk a prioritást. Ebben segítséget nyújt a „mi lenne, ha” típusú kérdéssel, a „végig gondolás és megbeszélés” és annak tisztázása, hogy mi legyen a cél elérésével járó változás.

A célok megfogalmazását és megszilárdítását gyakoroljuk a trénerrel, vagy a csoporttal együtt folytatott párbeszéd vagy szerepjáték segítségével.

Példa: képzeljétek el, hogy itt ül a gondozó, azt gyakoroljuk, hogy megmondhatjátok neki, amit kívántok. Nem történhet veletek semmi, ez most itt csak egy „gyakorlószer”.

c.1)

Az állapotfelmérés során a résztvevők azt reflektálják, hogy mennyiben és hogyan változott a közérzetük. Lényeges hogy a résztvevők a tréninget „pozitív közérzettel” fejezzék be. Nyitott kérdéseket lehetőleg tisztázni kell, vagy a résztvevők beleegyezésével a következő alkalommal feltétlenül meg kell beszélni, és le kell zárni. A megélt tapasztalatokat megismételjük és a résztvevők számára érthető nyelven összefoglaljuk. A csoport vagy az egyén fokenkénti előrelépéseit a tanulásban egyenként számba vesszük, így a résztvevőnek könnyebb lesz a megélt tapasztalatokat egymástól megkülönböztetni, rájuk emlékezni és ön maga számára meg világosabbá tenni.

Lehetséges kérdésfeltevések:

- ma mit tanultál meg? („Milyen volt ez neked?” „Mi volt új?”)
- milyen volt számodra a felismerés és a kidolgozás a csoport, az asszisztens, a környezeted részéről? („Mi tetszett?” „Mi volt könnyű?” „Mi volt nehéz?”)
- mire vezet téged pillanatnyilag ez a felismerés? („Most hogy vagy?”)

c.2)

A visszajelzés a tréner számára a lefolytatott tréningegység fontos visszatükrözése a résztvevők részéről, a résztvevők véleménynyilvánításra való felhívása. A visszajelzés minden formája megengedett és megkívánt.

3. A tanítás módszerei

- készítés szociokulturális és művészi aktivitásra – a résztvevők aktívan részt vesznek a valódi életet imitáló beállított jelenetekben
- események, szituációk és érzések bemutatása filmvetítés, előadások, videó vagy képek formájában
- információszerezésre szolgáló munka egyszerű szövegekkel és szimbólumokkal
- színház, szerepjátás a résztvevők részére
- fantázia-utazás
- konfliktus-feldolgozás „az erőszakmentes kommunikáció 4 lépése” vagy szerepjátékok
- megengedés, OK-üzenetek
- megállapodás, külön-megállapodás
- felállítás (például: „mi a legnagyobb álmom?”)
- szimuláció – olyan szituációk utánzása, amelyek a tényleges események szempontjából különleges hatással bírnak
- kreatív aktivitás módszere – a résztvevőket olyan jelenet eljátszására kérjük fel, amelyet a többieknek ki kell találniuk; kitalálósdi, stb.
- művészi és kreatív munka (például „csoportjelvény”)
- csoportjátékok, melyek során a csoport közössége kifejeződik

- csoportmunka, ahol összegyűjtünk külön egyéni véleményeket és számos eredményt (hogy a résztvevők sokfeléséget hangsúlyozzuk)

4. Taneszközök

- Interakciót segítő szimbólumok („nekem más a véleményem”, „valamit akarok mondani”, „igen akarom”, „nem, nem akarom”...)
- Képek, melyeken érzelmet és hangulatot kifejező arcok vannak
- Kívánságot, célt, szükségletet bemutató képek
- Szimbólum, amely alátámasztja az „erőszakmentes kommunikáció 4 lépését” követő munkát:
 - milyen volt/milyen a szituáció?
 - hogy éreztem magam? hogy érzem most magam?
 - mire lett volna szükségem? vagy mire van szükségem?
 - azt kérem, vagy a szerint cselekszem
- Táblázat a résztvevők nevével
- Flipchart
- Fényképezőgép
- Festék, színes ceruza, ceruza, kartonpapír
- Képregény, film
- Színházi kosztüm

III. MODUL

KOMMUNIKÁCIÓELEMZÉS

1. A tanulás célkitűzései

1.1 – **Funkcionális kommunikációelemzés** – célja, hogy minden résztvevő számára megfigyelésen és interakción alapuló kommunikációprofilot dolgozzunk ki és meglássuk, hogy ezt az adott valós szituációban hogyan tudja alkalmazni. Ezzel az összes résztvevő kommunikációkészségét javíthatjuk.

1.2 – **A kommunikációprofil kifejlesztése** – célja, hogy a fogyatékkal élő ember meglévő kommunikációkészsége a csoportkommunikációs aktivitás során újabb készségekre szert téve pozitívan fejlődjön. Ez után az egység után a fogyatékkal élő ember biztosabban érzi magát, és képes lesz arra, hogy eddigi lehetőségei és az újonnan szerzett készségek birtokában a másik emberrel való érintkezésben nagyobb spektrumú kommunikációs eszközöket alkalmazzon.

1.3 – **Nemverbális kommunikáció** – A fogyatékkal élő ember számára nehézséget okoz számos, a szociális interakcióban jelentkező nemverbális üzenet felismerése és értelmezése. Többnyire apró jelekről van szó, amelyeket gyorsan kellene felfognia és értelmeznie ahhoz, hogy megfelelő választ/reakciót formálhasson meg. Egyes fogyatékkal élő emberek számára nehéz a személyes tér behatárolása, a vokális intonáció és arckifejezés közötti kapcsolat érzékelése, az érzésrezdülés észrevétele, kézmozdulat megértése (pl. amikor a kéz a stop jelet szignalizálja). A foglalkozásegység célja a fogyatékkal élő ember támogatása annak érdekében, hogy jobban tudja szabályozni a viselkedését, ha felismeri és helyesen értelmezi a nemverbális jeleket.

1.4 – **Szociális diskurzus** – célja a fogyatékkal élő ember szociális interakcióképességének fejlesztése; például a másik meghallgatására való készség, részvétel a csoportvitán, testbeszéd, arckifejezés megértése.

1.5 – **Szociális stratégia** – célja hogy a fogyatékkal élő embernek a szociális élet tipikus szituációira alkalmazandó stratégiákat bemutassuk, és ezzel őt a valós életre felkészítsük.

1.6 – **Brosúra** „Töltsön velem egy napot” – A jobb verbális képességgel rendelkező fogyatékkal élő ember megtanítható erőssége, gyengesége vagy motorikusan jelentkező fogyatékosága leírására és közlésére. A beszélni nem tudó fogyatékkal élő ember, akinek a kommunikációs lehetősége korlátozott, ebben igen komoly nehézségekbe ütközik. Az ilyen súlyos fogyatékkal élő ember saját nemverbális jelzéseket, taglejtést fejleszt ki, amelyeket csak a saját családja és a vele foglalkozó tréner/ápoló ért meg. A „Töltsön velem egy napot” című, a csoport minden tagja számára megszerkesztett brosúra célja tehát az, hogy a résztvevő lehetőséget kapjon az önkifejezésre és lényeges információk közlésére.

2. A tanulás tartalma

2.1. – Funkcionális kommunikációelemzés – A fogyatékkal élő ember a kommunikáció lehetőségeinek egész tárházával rendelkezik, ilyenek a testkontaktus és a távolra irányuló jelzés (valami távolabbira irányuló figyelmét akarja

szignalizálni), vokalizálás, verbalizálás, jelbeszéd, szokatlan viselkedés, tárgyak és jelképek használata. A trénernek a funkcionáló kommunikáció megteremtéséhez olyan célokat kell kitűznie, amelyek a szociális vagy munkára vonatkozó interakcióhoz kapcsolódnak.

A tréner olyan csoportjátékot és gyakorlatot vezet be, amelyben a kommunikációkészség feltétel. Meg kell teremtenie olyan mindennapi szituációkat (szerepjáték), amelyekben az egykorúak közti, családon belüli, gondozókkal vagy idegenekkel szembeni kommunikációt mutatja be. A tréner a résztvevők kommunikációs viselkedését különböző kontextusokban figyeli meg (az egyes résztvevő ugyanazt az üzenetet közvetítő közlési módja a különböző szituációk során eltérő lehet). Fontos, hogy ezek a játékok a résztvevők figyelmét lekössék; külső események ne zavarják.

Az interakció során tisztázzuk, hogy a résztvevő milyen kijelentést próbál tenni, erre legyen elég idő, és a tréner segítse őt kérdésekkel és frázisokkal („úgy látom, azt akarta mondani, hogy...”, ha jól értem, azt mondja, hogy...”)

Mindig tartuk szem előtt, hogy a fogyatékkal élő ember számára gyakran nehéz érzelmeket és viselkedési formákat megkülönböztetni; esetenként rosszul interpretálja a hirtelen hangulatváltozásokat. Az elutasító viselkedés néha fáradtságra, elégedetlenségre, gondra vagy más tevékenység akarására vezethető vissza. Tehát elengedhetetlen, hogy az egyes személy specifikus kommunikációformáját kiismerjük.

A jelen eljárás eredménye a kommunikációterv, amely megállapítja, hogy az egyes résztvevő mire képes (kommunikációforma), és mi az a speciális elrendezés vagy esemény, amelynek keretein belül kommunikációja működik. Például: „János felfelé néz (forma), ha azt mondja, hogy haza akar menni (tevékenység)”. Ez a délutáni elbúcsúzás alatt történik (helyzet).

A tréner kitölti a következő táblázatot:

Ha ez történik, akkor ... (setting, szituáció)	
Akkor ezt csinálja ..(kommunikációforma)	
Mi ezt úgy értjük, hogy ... (funkció)	
Tehát nekünk ... kellene	

*www.dpw.state.pa.us/Resources/Documents

Általános stratégia a fogyatékkal élő ember kommunikációjának megértésére

- A kommunikáció erős és gyenge oldalát közelről ismerni:
 - hozzuk értésére, hogy szeretnénk megismerni kommunikációs stratégiáját
 - használjuk ki mások tudását (család, barátok, akik már szakértői az ügynek)
 - figyeljük meg, hogy a fogyatékkal élő ember milyen módon mutatja ki érdeklődését vagy megértését
 - tanuljuk meg az egyes gesztusokat helyesen értelmezni
- A mozgásbeli különbségek megértése

- ismerjük fel, mikor okoz problémát a cselekvés; a kezdetén, menetközben, ha megállítja, ha kombinálja, ha tovább folytatja, vagy ha újat kezd.
- Ismerjük fel a folyton ismétlődő cselekvéseket és ezek intenzitását
- A feldolgozási különbségek megértése, pl.:
 - Ha nehezebbre esik a szavakat újra „lehívni”
 - korlátozott a válaszkínálata (pl. csak igen/nem)
 - hosszú a reakcióideje
 - nehezen tud reagálni a másik már elkezdett beszédére
- A magasabb rendű gondolkozás jeleinek felismerése
 - humor
 - belátás
- A visszautasítás vagy az ellenállás megértése:
 - személyes megítélés vagy preferencia alapján
 - akadémikus megfontolásból, mint például a módosítás igénye, a feladat célszerűsége, coachingigény és testi alkalmasság a feladat elvégzésére.
- A nem tudatos viselkedés megértése
 - a szokatlan viselkedés, amely nem feltétlenül engedetlenséggel, értetlenséggel, vagy az érdeklődés hiányával függ össze
 - a résztvevő lehet hogy „benragadt” egy ismétlődő gondolatban vagy érzésben
 - a lankadó figyelmet lehet, hogy fáradtság (nem az érdeklődés hiánya) okozza.

2.2. – A kommunikációprofil kiépítése – a különböző csoportfoglalkozások során a tréner többféle kommunikatív lehetőséget ajánl fel, így a résztvevő a saját meglévő alapvető képességeiből kiindulva fejleszteni tudja azokat. Amikor egy résztvevő az ebédnél a tiltakozás kifejezésére „ellökő” mozdulatokat tesz, a tréner készítheti arra, hogy a képességeit fejlesztve más kommunikációformára térjen át, például odafordulás, más mozdulatok, vokalizáció. A tréner mondja például azt, hogy „mondja meg, ha ezt nem szereti, vagy próbáljunk ki erre egy kézjelzést”.

A tréner mutassa be új formáit a kommunikációnak. Ezekből kiindulva legyenek szerepjátékok a képességek kipróbálására. Jó, ha lefényképezi a szerepjátékokat és szimulációkat, így az egész csoport részt vehet a kiértékelésben és összehasonlításban. Így javítható az önismeret és önkontroll, ez a fogyatékkal élő embernek nagyobb önbizalmat ad, ami viszont a célravezető kommunikáció lényege. Ismert, hogy a fogyatékkal élő ember számára néha problémát okoz egyszerű, közvetlen kérdésekre választ adni. Ez nem jelenti azt, hogy a kérdést nem érti, vagy nem tudja, mit válaszoljon. Könnyítésül rendelkezésére bocsáthatunk lehetséges válaszokat, használhatunk erre illusztrációként „Post-it” blokkot vagy ábrákat. A módszer kiválóan alkalmas a nem-beszélő tanuló esetén, így az általa kiválasztott

válaszra rámutathat. Ez a megoldás a reflexióra nagyobb mozgásteret kínál és a koncentráció nő.

A komoly fogyatékkal élő esetenként nagyon nehezen tudja kifejezni az akaratát. Gyakran segítheti – különösen a beszélni nem tudót, ha a kommunikáció besorolására tárgyakat, jelzéseket, piktogramokat alkalmazunk (kommunikáció címke), amelyekkel mint a különböző cselekvések, aktivitások kifejezéseinek szimbólumaival dolgozunk. A kommunikációbesorolási (címke) tréning több lépésből áll (lásd VII. modul: önrendelkezés).

A tréner ismertetheti az írott kommunikáció alternatív lehetőségeit is: segíthet a fogyatékkal élő embernek, hogy elsajátítsa egy szöveg szerkesztését „Post-it” cédulákkal vagy előrenyomtatott lapokkal, a sorrendet és a közlés tartalmát ezek segítségével ő határozza meg.

A mondatlapocskák segítségével összeállítható egy teljes szöveg. A fogyatékkal élő ember könyvekből is választhat valamilyen szöveget egy bizonyos témáról. A tréner ezután ennek alapján lapocskákat készít, ezeket a résztvevő saját szöveg formálására használhatja fel.

Ebben a foglalkozási egységben történik az alternatív és támogatott kommunikáció gyakorlására a rendelkezésre álló eszközök bemutatása. A tréner döntse el, melyik módszert kell a csoportprofiltól függően alkalmaznia.

2.3. – A nemverbális kommunikáció – a szociális interakció során mutatkozó nemverbális jelzések: testtartás, személyes térigény és speciális behatároltság, arckifejezés, gesztus, stb. A fogyatékkal élő emberrel való foglalkozásban mindig fontos szem előtt tartani, hogy a fogyatékoság befolyásolja a nemverbális viselkedést.

A tréner próbálja a fogyatékkal élő embert megtanítani arra, hogy a másikkal való érintkezésben hogyan kell az arckifejezésre, testtartásra figyelni. Segítségül szolgál a kérdések megválaszolására „mit gondol, mit akar az arckifejezésem mondani” jellegű utalás. Lehet ebből „arckifejezés” kitalálósdit csinálni: mutatunk egy képsort egy sorozat különböző, mindig más érzelmet kifejező arcokkal és rákérdezzük „melyik a mérges?”. Hasonlóan játszhatunk különböző testtartásokkal is: a fogyatékkal élő embernek képeket, piktogramokat mutatunk, ebből neki ki kell választania a megfelelőt.

A kevésbé fogyatékos embernek lejátszhat a tréner hang nélkül egy tv-adás videoclipjét vagy egy trükkfilmet. A fogyatékkal élő ember elemezze a színészek/figurák testtartását, mozdulatait és mondja el, mi történik a jelenetben.

A tréner játsszon pantomimot, a fogyatékkal élő ember pedig találja ki az üzenetet. Ez segítségül szolgál arra, hogy figyelmét a testtartásra irányítsa. További lehetőséget nyújt valamilyen aktivitásról filmfelvételt készíteni, például a csoporttal együtt elmosogatni. A résztvevők bevonása a tevékenységbe növeli aktivitásukat, önbecsülésüket, és új feladat elvégzésére tanít.

2.4. – Szociális diskurzus – Gyakoroljuk be a fogyatékkal élő emberrel, hogy a szavak mit jelentenek, ha a hangsúlyozásuk változik. Ez segítségükre lesz megérteni, hogy a szavak értelme eltérő hangsúlyozás esetén a jelentésüket megváltoztathatja.

Tanítsuk meg őket az egyes lépésekre, hogyan kell a beszélgetés folyamán a másikat meghallgatni:

- a beszélő felé fordulva kell ülni vagy állni, vállukkal a másikéhoz párhuzamosan. Ha ez a pozíció túl agresszíven hat, javasoljunk 45 fokos szöveget.
- Szemkontaktus tartása
- Normális, lehetőleg fesztelen arckifejezés, a beszéd témájához illően
- Egyenes tartás (a súlyt mindkét lábra helyezve, vállak hátra), vagy egyenes ülés
- Megfelelő távolság megtartása a beszélgető társsal
- A bólintás mint időnként megfelelő reakció alkalmazása
- A válaszadás, vagy felvilágosítást kérő rákérdezés, a nem félbeszakítás és az őszinteség.

Bátorítsuk a résztvevőt, hogy a másikat a beszélgetés során meghallgassa, odafigyeljen. Használjunk „beszédpálcát” vagy hasonló eszközt, amit a téma megbeszélése alatt továbbadhatunk. Vezessük be azt a szabályt, hogy a résztvevő csak akkor beszélhet, ha a pálcát kézben tartja. A gyakorlásnál segíteni fog: odafigyelni, várni, amíg rákerül a sor, a témát átgondolni beszéd előtt. A fogyatékkal élő ember számára ez is segítségül lesz abban, hogy megfontoltan, nem pedig meggondolatlanul reagáljon.

A résztvevő számoljon (lehetőleg) lassan 10-ig, mielőtt válaszol. Mialatt számol, a mondottakat megértheti, és a választ előkészítheti.

Olyan gyakorlatokat végezzen, ami nem versengés, ez elősegíti az odahallgatást és az információ kicserélését. Előkészíthető szociális készség fejlesztését szolgáló játék is (adó/vevő-játék). Ez a játék elősegíti a beszéd gyakorlását, odafigyelésre és egymás kisebb csoportban való (4 személyig) felváltására tanít. Előnyös papír és sorkiemelő toll használata.

Csináljunk két kártyarakást, az elsőben négy kártya van, az egyikén az áll hogy „vevő”, a másik háromon pedig „adó”, 1-3 számozással. A második rakásban különböző témák vannak. A témáknak igazodniuk kell a résztvevő képességeihez (ilyen feladat lehet például a tárgyak leírása). A résztvevő az adó/vevő rakásból kihúz egy lapot, erről kiderül, mi lesz az ő szerepe a játékban. Az „adók” egy lapot választanak a témarakásból, ez lesz az ő témájuk a megbeszéléshez. A „vevőnek” nem árulják el a témát. Az első „adó” két mondatban (a dolog két ismertetőjével) leírja a témát. Kiválaszthat erre különböző, előzőleg kártyákra írt mondatokat. A 2-es számú „adó” további két mondatot mond, a 3-as számú szintén kettőt. A „vevő” mindegyik „adót” végighallgatja, ezután összefoglalja a témáról hallottakat és kitalálja, milyen tárgyról/témáról van szó. Ebben segíthet, ha előre leírt feleletekből válogathat.

2.5. – Szociális stratégiák – Határozzunk meg három-öt a mindennapi rutinban előforduló szituációt (orvosi rendelés, szupermarket, közlekedés nyilvános közlekedési eszközzel, parkban, moziban, stb.). A szituáció a csoport szükségleteinek és/vagy kívánságainak feleljen meg.

Mindegyik stratégiára osszunk ki egy-egy a szükséges kvalitásokat leíró cédulát: a résztvevő egyiket a másik után gyakorolja (pl. a kellő személyes távolság betartása sorban állás közben). Mindegyik kvalitást/lépést egy-egy kép/szimbólum/piktogram

illusztrálja. A fogyatékkal élő embert a cédula emlékeztesse a teendőkre. Minden kvalitást egyenként szerepjáték keretében dolgoztassunk fel. Vegyük filmre a szerepjátékot. A résztvevők megbeszélnek a szerepjátékot: mi ment jól, mi ment kevésbé jól, stb. A szerepjátékot többször ismételtessük. Vezessük a résztvevőket szóbeli utasításokkal, fizikailag is támogassuk őket. Jelöljük be azt a helyet, ahol a résztvevőknek helyet kell foglalniuk. Azok a kvalitások, amelyeket ebben a modulban megtanulnak, tartalmazzák a gyakorlat vezetőjétől való információkérést, az együttélési szabályok betartását, egyszerű célok elérését, például orvoshoz menni, stb., saját személyes reakciók bevonását az akciókba.

2.6. – A „töltsön velem egy napot” brosúra – ez a füzet, az útlevéhez hasonlóan az egyes személyre vonatkozó lényeges információkat tartalmazza. Legyen benne egyes szám első személyben elmondott, számos képpel illusztrált személyleírás, tartalmazza a személy előéletét. Emellett fényképekkel és szöveggel írja le egyes szám első személyben a kommunikációs és funkcionális kvalitásait is, amelyekre az interakciók során szüksége lehet. Tartalmazza még a minden nap szükséges otthoni segítség leírását, a gyógykezelés részleteit, mit szeret legjobban enni, milyen speciális eszközöket használ. További eleme a „személyiségprezentáció”, ez a része a brosúrának leírja és képekkel és érzelem-piktogramokkal illusztrálja személyes vonzódásait, beállítottságát („szeretek...”, „nem szeretek...” stb.).

A brosúra úgy legyen szerkesztve, hogy legyen hely a változtatásra. Jó, ha könnyű a lapokat cserélni, kivenni, újakat hozzátenni, mindig az aktuális állapotnak megfelelően. A különböző témákat a könnyebb kezelhetőség érdekében színekkel különböztessük meg.

Példák:

„most a „zenetanulás” című szimbólumhoz nyúlok. Meglátom a képet mind a szimbólumon, mind a mögötte levő táblán is. Fontos észrevennem, hogy nem mindig nyúlok a megfelelő szimbólumhoz, ezért nagyon fontos, hogy minden egyes tárgy/szimbólum nevét megtanuljam.

Ha már egyszer minden egyes szimbólum nevét megtanultam, egyszerűbbé válik számomra, hogy a megfelelő tárgy szimbólumához, következésképpen a megfelelő képhez nyúljak!”

A résztvevő legyen a brosúra számára való témagyűjtésben maximálisan tevékeny: adjuk meg számára azt a lehetőséget, hogy a kiválasztható képek közül azokat keresse ki, amelyeket a brosúrában szerepeltetni akar. A szövegeket az előre megírt mondatokból ő maga állítsa össze.

** Teaching Exceptional Children, May/June 2004/Communication Made Easier, Facilitating Transitions for Students with Multiple Disabilities-Sтивен Peck*

3. A tanítás módszerei

- 2.1. Megfigyelés, interakció, csoportmunka, csoportos játék, szerepjáték, audio- és videofelvétel, fénykép
- 2.2. frontális oktatás, fizikai támogatás, verbális felszólítás és gesztus, beszélgetés, megmutatás, szerepjáték, szimuláció, audio- és videofelvétel stb.

- 2.3. frontális oktatás, verbális felszólítás, fizikai támogatás, csoportmunka, szerepjáték, pantomim, videó és film, megmutatás stb.
- 2.4. frontális oktatás, demonstráció, szerepjáték, csoportos vita, filmezés, videó-nézés stb.
- 2.5. frontális oktatás, demonstráció, szerepjáték, verbális felszólítás, fizikai támogatás, csoportvita, filmezés, videó-nézés stb.
- 2.6. egyéni foglalkozás, verbális felszólítás, fizikai támogatás stb.

4. Taneszközök

- 2.1. Játékhoz, szerepjátékhoz szükséges különböző eszközök, kamera, videorekorder, kazettás magnó, megfigyelések táblázatai
- 2.2. kamera, videorekorder, kazettás magnó, kép, piktogram, tábla, könyv, „post it” cédula, kártyalap, egyéb tárgyak (kommunikáció-címke) stb.
- 2.3. kép, szövegkiemelő toll, piktogram, videó, videorekorder stb.
- 2.4. kép, szövegkiemelő toll, piktogram, papír, videorekorder, kamera stb.
- 2.5. „kvalitások”-röplap, szövegkiemelő toll, videorekorder, kamera, kép, piktogram, tábla stb.
- 2.6. kép, ragasztó, szövegkiemelő toll stb.

IV. MODUL

SZOCIÁLIS KOMPETENCIAELEMZÉS

1. A tanulás célkitűzései

Ez a modul a résztvevőt abban támogatja, hogy a szociális érintkezésre vonatkozó képességeit, erősségét, gyengeségét számba vegye. Növelni és fejleszteni tudja a szociális kompetenciáját, képes legyen az új befogadására, és tájékoztatást nyerjen szociális környezete kompetenciájáról és eszközeiről is.

A fogyatékkal élő ember megtapasztalja, milyen információra van szüksége, ha a következő kérdésekről van szó: „kitől, honnan, mikor és hogyan kapok felvilágosítást, támogatást?” „kinek, hol, mikor és hogyan nyújthatok én támogatást?”

KIFEJEZÉS:

Megismerkedünk a csoport résztvevőinek kifejezőképességével és tapasztalataival. A meglévő képességek áttekintése után a tréner ezek függvényében ki tudja választani a foglalkozás megfelelő tartalmát és módszerét. A résztvevőnek a tréning folyamán lesz alkalma arra, hogy érzéseit, szükségleteit és véleményét kifejezhesse. Az egyes résztvevő kifejezőmódját a többi résztvevő is érzékelteti fogja. Esetenként célravezető, ha a tréner a résztvevőt a saját személyes helyzetéről és az érzéseiről szóló véleménye kinyilvánításában támogatja. Meg kell teremteni a kommunikáció alapját, amiből kiindulva az összes résztvevő meg tudja a másikat érteni és meg tudja magát értetni. Különösen fontos az önmaga megértése. Amikor más kifejezőmódot ajánlunk, mindig tartsuk szem előtt a résztvevő „saját nyelvét”. Az önkifejezés lehetőségére minden résztvevő számára azonos időtartam és azonos tér álljon rendelkezésre.

ASSZIMILÁCIÓ:

Megtanuljuk, hogy mi módon kell magunknak és másoknak az önkifejezésre időt és teret adni. Kezdetből fogva kellemes légkört teremtünk, és kifejezésre juttatjuk, milyen értékes erőforrást képez az egész csoport. A tartalom létrehozásában a csoport minden tagja tevékenyen közreműködik. Figyelmet, támogatást kérünk tőlük. Fontos tudatni a résztvevőkkel, hogy ők is felelősek a foglalkozás menetéért, tartalmáért és eredményéért. A résztvevők megfogalmazzák és jelzik, milyen volt számukra az, hogy őket a többiek „meghallgatták”. Az ilyen jellegű visszatükrözés a csoport minden tagját erősíti.

A csoportdinamika folyamatát és tartalmát úgy alakítsuk ki, hogy a résztvevők egymást akkor is meghallgassák, egymástól akkor is tanuljanak, ha nem aktív résztvevői a folyamatban lévő beszélgetésnek. Erre készítet az összes résztvevő folyamatos bevonása.

NYÍLTSAÉG:

Pozitív elismerő légkörben és támogatással lehetővé válik a nyitottság. Ha a résztvevő úgy érzi, hogy elismerik, és ő OK, sikerülni fog neki a visszajelzés, sőt a

kritikát is elfogadja. A résztvevőt kezdettől fogva arra buzdítjuk, hogy kijelentéseit mindig elismerő módon tegye meg, egyes szám első személyben, ahol ne legyen másokra való panaszkodás, mások lebecsülése.

EGYÜTTMŰKÖDÉS:

A résztvevő saját magát és a csoport többi résztvevőjét is újként fedezi fel. Észleli a saját és a többiek cselekvő és kifejező készségét. A felkínált új lehetőségek eredményeként megnő a fogyatékkal élő ember felelősségérzete. Ő az, aki dönt, és ő az, aki a csoport tevékenységében és együttlétében aktívan részt vesz. Önértékelése és az összes résztvevő OK volta erre alapul szolgál. Folyamatosan erősítjük a bizalmát az iránt, hogy senki sem beszél vagy cselekszik tisztán rosszindulatból, hanem mert állapota és szüksége erre készíti.

KOMPOZÍCIÓ:

A résztvevő az eddigi tapasztalatok eredményeként új vagy szorosabb viszonyba kerül másokkal a csoporton belül és kívül. Megtanulja azt megítélni, hogy egy kapcsolat értékes-e a számára, és ha igen, miért, mire van szüksége a kapcsolatban, mit szeretne, és mit hajlandó ezért tenni. Ennél fogva javul a fogyatékkal élő ember formáló képessége. A csoporton belüli kapcsolatokat reflektálhatjuk és a téma feldolgozásának alapjául vehetjük. Elsőrendű fontossággal bír, hogy a résztvevő erre önként jelentkezzen.

IDENTIFIKÁCIÓ:

A résztvevő megtanulja az ilyen jellegű együttléti formában való tájékozódást és a csoporttal való együttműködést. Megtapasztalja önmagát mint egyenrangú, egyenértékű és aktív résztvevőt. Továbbá arra is rávezetjük, hogy a kötődés és az elhatárolódás között megtalálja és begyakorolja a számára megfelelő egyensúlyt. Fontos azt is tudni, hogy a „jó tanácsokkal való bombázás” igenis „bombázás”. Mindig figyelni kell arra, hogy a felelősségérzetét és a mások iránti bizalmát ne veszítse el. A folyton segíteni akarás lehet, hogy a másik képességeinek lebecsüléseként hat, úgy, mintha a másik nem tudná a problémát önerőből megoldani.

A módszerek és témafeldolgozások kiindulópontja mindig a tréner példaadása. Ő ügyel a csoporton belüli önrendelkezésre, az értékek becslésére és a kölcsönös tisztelet megadására.

A fenti modulok célja a következő szociális összetevőkből áll Kommunikáció, a szociális érzékelés képessége, kitartás, motiváció, frusztrációtűrés, az érvényesülni tudás, alkalmazkodókészség, a saját képesség és szükséglet szerinti cselekvés kompetenciája, a vérmérséklet, a jellem, az intelligencia, önmanagement és érzelemmanagement, kapcsolati és csoport-kompetencia...(Stangl, Taller, 2005)

2. A tanulás tartalma

a.) Bevezetés

BASKI Training

33

Állapotfelmérés

Mind a tréner, mind a résztvevők számára fontos a résztvevők állapotának ismerete. Ebből vezethetők le a szükségletek, a kívánságok, a témák.

Lehetséges kérdésfeltevések:

- Mi történt az utolsó foglalkozás óta?
- Kipróbálták-e már a résztvevők a tanultakat a hétköznapi életben?

b.) Főrészt

„Szociális kompetenciák”

A csoporttal a következő témákat kell feldolgozni:

- a) A csoportnak mi van?
- b) A csoportnak mi kell?

KIFEJEZÉS:

A résztvevő a megszokott kifejezésformáját alkalmazva közli érzéseit, szükségleteit, saját kompetenciái leírását és tapasztalatait. A csoporttal közösen és a visszajelzések segítségével a kifejezésformákat megértjük, elfogadjuk, vagy tovább fejlesztjük és finomítjuk. A megfelelő kifejezésformát a csoport válassza ki, ezalatt is mindig vigyázni kell arra, hogy a megbecsülés és a tisztelet mind magával mind a többi résztvevővel szemben megmaradjon.

Például: „Hogyan mutatod, hogy szükséged van valamire?” „Hogyan ismerhetjük mi fel, hogy neked...?” „Mik az erős oldalaid ebben a csoportban?”

ASSZIMILÁCIÓ:

Olyan témákban, mint pl. „Mit és hogyan érzékelek?”, „Mit tehetek ebben a helyzetben?”, „Mit szeretek, mit nem szeretek, mit nem kérek?” a résztvevőknek támogatást kell nyújtanunk. Segíthetjük őket megfelelő példaadó gyakorlatokkal és ezek megbeszélésével a foglalkozás során.

Például: „mit és miből ismered fel, hogy ...?” „Ezt te is ismered?” „Ez milyen volt a számodra?” „Hogyan mutatod ki, ha...?”

NYÍLTSAĞ:

Az egyes személlyel folytatott beszélgetésből és reflexióból a többi résztvevő is le tudja vonni a következtetést. Megfigyeléseikből kiindulva reflektálhatnak és esetleg új gyakorlatokkal a kompetenciájukat kibővítő más tevékenységet is alkalmazhatnak.

A motiváció a nyitottságra a másik emberrel való kapcsolatban megtapasztalt pozitív élményekből táplálkozik. Mielőtt a csoportban „kritikát” gyakorolhatunk, meg kell teremtenünk a biztonság és a bizalom légkörét. „Simogató” OK üzenetek egymásnak küldése megteremti azt a légkört, amiben a résztvevő önbecsülése megerősödhet.

Például: „erőszakmentes kommunikáció” „a vélemény és a visszajelzés vizualizálása”

EGYÜTTMŰKÖDÉS:

A BASKI tréning alatt a résztvevő a kapcsolatait a csoport és a csoporttagok erőforrásainak figyelembe vételével éli át. Lényeges tartalom az a felismerés, hogy a kapcsolatok megteremtése, jelentősége és felhasználása milyen fontos, és mennyire lényeges közös célokat megfogalmazni és elérni. Ennek szükséges alapfeltétele, hogy

egymást kölcsönösen megértsük és a másik személyes kompetenciáját, képességeit megismerjük.

Például: „saját véleményéről, saját magáról szólni” „te OK vagy (a léted), nem vagy OK (a cselekvésed)” „közös kívánságot/célt keresni és találni” (Stewart, Joines, 2000)

KOMPOZÍCIÓ:

A résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy jó és szép tapasztalatokat szerezzenek. A csoportgyakorlatok során és kellő támogatással a résztvevők be tudják gyakorolni a társas érintkezést és a kommunikálást. Felkérésre a változtatás érdekében közösen és aktívan kell dolgozniuk és ebben a résztvevők kompetenciáját ki kell tudnunk használni. A csoportmunkák lényege a terv elkészítése, a felelősség kiosztása és a terv kivitelezése.

Például: „Kihez fordulsz, ha...?” „Hogyan védekezel, ha bírálják?” „Mit kívánunk együtt megváltoztatni?” (Personalentwicklungberatung Gläser, 2006)

IDENTIFIKÁCIÓ:

A résztvevő megemésztja a magával és a csoport tagjaival átélt tapasztalatait. Nő az önbecsülése és önbizalma, ha a saját és a kollégái képességeiben megbízhat. Fontos kis lépésekben haladni, gyakorolni és a sikert megünnepelni. Minden élményt megemésztünk, ezek a továbbiakban az önrendelkezésű élet iránti motivációt és akaratot táplálják.

Például: „ Mit tudok/tudunk elérni?” „Mi volt jó?” „Mire van szükségem/szükségünk?” „Még mit akarok gyakorolni?” „Mit akarunk ünnepelni?” (Stangl, Taller, 2005 és Manteufel, Seeger, 1992)

c.) Befejezés

c.1) Folytatódik a foglalkozás a következő **állapotfelmérő körrel**. Ez annak reflektálására szolgál, vajon megváltozott-e a résztvevő saját állapota. Ezenkívül lényeges az, hogy a résztvevő a foglalkozást jó érzéssel, jó közérzettel zárja le. Nyitott kérdések ne maradjanak, vagy ha igen, a következő alkalommal és a résztvevők beleegyezésével feltétlenül vegyük elő azokat.

c.2) A résztvevők a **feedback** során a lefolytatott egységet a tréner felé reflektálják, és felkérésre véleményt nyilvánítanak az óráról. A véleménynyilvánításnak minden formája megengedett.

Kérdésfeltevés az állapot téma szerinti besorolásához:

- Hogy sikerült neked ez a téma?
- Hogy sikerült neked ez a gyakorlat?
- Hogy érezted magad a társaiddal?

3. A tanítás módszerei

1) Játék:

Játék keretében a résztvevő a szociális készségeit barátságos légkörben és formában ismerheti meg és gyakorolhatja.

Például: „az aktuális állapotból és testtartásból a másik hasonló érzelmi beállítottságát felismerni” „Megközelítés játék”

2) Történet, elbeszélés:

Lehetővé teszi a másik történetének megismerését és a másoktól való tanulást.

Például: tanmesék „Melyik a résztvevő kedvenc története és miért?” – „Közös elemzés” „Írjunk együtt egy mesét, egy költeményt”

3) Gyakorlat:

A résztvevő a saját cselekvő és kifejező képességére vonatkozó tapasztalatokat gyűjt.

Például: „Írd le ezt a képet a társaidnak – hogyan?” „Kérj meg egyet a társak közül, hogy...”)

4) Szerepjáték:

A különböző felelősséggel felruházott és eltérő képességgel rendelkező résztvevők egymást a szerepekben megélhetik. A játék során gyakorolhatják saját véleményük kifejezését és a problémák megoldását.

Például: „A szolga nélküli király” „Én, mint gondozó”

5) Testgyakorlat:

Az állapotát és szükségletét kifejezni akaró résztvevő tanuljon meg ezeken a gyakorlatokon keresztül testi kifejező eszközöket is használni.

Például: „Mi az, amit most észlelek?” „Ezt hol érzem?” „Hol vannak a személyes határaid?” „Kivel tudok jól együttműködni?”

6) Egyeztetés:

A résztvevők különböző módszerek között választhatnak. A véleményüknek helyt adunk és megjegyezzük azokat. A más témákkal kapcsolatos hozzászólásokat a résztvevők számára szintén láthatóvá tesszük, ami azt könnyítheti meg, hogy beleéljék magukat és a témát gondolatilag megragadják.

Például: „Szimbólum módszer” „Ezek a te lehetőségeid” „Ez ehhez a témához tartozik”

7) Festés, kreatív technika:

Az ilyen technikával a résztvevő számára lehetséges lesz, hogy egy további módszerrel is

megközelítse és megragadja szociális kompetenciáját. Fontos további olyan módszerek felkutatása, amelyek gyakorlásában az ember a fogyatékától függetlenül részt tud venni.

Például: „Az én erős oldalam” „Ilyen vagyok másokkal”

8) Felállítás / szobor:

Ez a módszer már gyakorolja az egymással való gondos érintkezést. Magában kell foglalnia azt, hogy a résztvevő, aki a másikat felállítja, erre kérjen mindig udvariasan engedélyt, hogy a személyeket óvatosan irányítsa és mondjon mindig köszönetet.

Például: „A mi csoportunk erőssége” „Csoportvigasz” „Ha nem érzem jól magam”

9) Erőszakmentes kommunikáció

Ezt a módszert különösen a konfliktusos és vitás helyzetekben használjuk.

A résztvevőkkel a következő témákat beszéljük meg:

- Mi a helyzet?
- Hogy érzem magam?
- Mire van szükségem?
- Kérek valamit, és ezért ezt teszem!

(Personalentwicklungberatung Gläser, 2006)

10) Feedback:

A résztvevőt felkérjük, hogy a véleménye megfogalmazása után adjon visszajelzést. Ennek folyamán el kell határolni egymástól a témát, a személyes állapotot, a csoportdinamikát és a módszert.

Például: „Neked mi volt OK? Mi az, aminek nem szabad többé megtörténnie?”

11) Szerződés:

Az eddigi tapasztalatok alapján a résztvevőkkel megállapodásokat köthetünk. A szerződést természetesen csak a résztvevő beleegyezésével köthetjük meg. Az a fontos, hogy olyan szerződést kössünk, amelynek feltételei teljesíthetők (Stewart, Joines, 2000)

Például: „a következő alkalomig a kívánságomat letétbe helyezem ...-nál” „...próbálom ki” „...ha én megint egyszer...akkor...”

12) Vita:

A viták során a résztvevő gyakorolhatja és kibővítheti szociális kompetenciáját.

Például: „Ki támogat engem?” „Hogyan tudok másokat támogatni?” „Hogy dícsérem meg magam, ha valamit jól csináltam?”

A különböző módszerek alkalmazása a résztvevő számára lehetőséget nyújt arra, hogy a kompetenciáját megtapasztalja és továbbfejlessze a különböző módszerek alapján. Érzékelní fogja a saját és a másik kompetenciáját. Ezáltal megnő a cselekvés és a döntéshozatal iránti képessége mind saját magára mind a környezetére vonatkozóan. (Manteufel, Seeger, 1992)

4. Taneszközök

- Flipchart (a tréning tartalmi előkészítésére és meghatározására, a reflexióhoz vagy a résztvevők véleményéhez)
- Röplap (kiosztásra, ha a résztvevő a kidolgozott témát meg szeretné tartani, magával szeretné vinni)
- Bábuk (a szerepjáték és a gyakorlás megkönnyítésére)
- Fénykép (a szituáció és a cselekvési lehetőség ábrázolására)
- Videofelvevő, digitális fényképezőgép (a gyakorlatok megörökítésére és utólagos együttes szenzibilizálására, reflektálására és elemzésére)
- Tanmesék és elbeszélések
- Szerepjáték (tartalom, kosztüm, tárgyi segédeszközök)
- Kreatív munkára szolgáló anyagok (kreatív ábrázolás, szobrászat)
- Papír, festék (személyes röplap készítésére, élmények és tapasztalatok kreatív ábrázolására)

- Matrica (a véleménykeresés és véleménynyilvánítás megsegítésére)
- Szimbólumok (A modulok tartalma, kifejezésforma, a csoportra és a társadalomra vonatkozó témák, érzések, szükségletek, az érzékelésnek és a megfigyelésnek példái, cselekvések, célok, közösség, valamint képregények számára való anyag)

V. MODUL

ERŐFORRÁS-ELEMZÉS

1. A tanulás célkitűzései

A modul célja az, hogy a résztvevő a saját képességeit, erősségeit megtapasztalhatta, mind a csoporton belül szerzett tapasztalatok során, mind egyedi személyiségként.

A résztvevő motivációt kap tudása és tehetsége kimutatására. Összeveti tapasztalatait, tudását, képességeit, tehetségét a többiekével. Az így megerősödő, integrálódó csoport a résztvevő fejlődését is biztosítja. A csoport foglalkozásai során olyan különböző tevékenységek elsajátítására, gyakorlására és megbeszélésére kerül sor, amelyek megtanítanak a szenvedés, félelem, öröm és részvét érzésének kifejezésére.

Ez vezet az önismeret növelésére, arra a képességre, hogy a résztvevő magába tudjon szállni, önmagáról képet tudjon alkotni, el tudja magát fogadni, össze tudja magát hasonlítani másokkal, és ebből következően igazi kapcsolatokat tudjon másokkal teremteni.

A közös tapasztalatok és egymás megismerése az empátia kialakulásához vezet. A BASKI tréning során a résztvevők megtanulják azt, hogy a saját érzéseiket respektálniuk és egymást kölcsönösen támogatniuk kell. Ilyen kapcsolatokat a csoporton kívül is képes lesz teremteni. Ezek, bár eltérőek lehetnek, a szociális kompetencia elérése érdekében új és hasznos tapasztalatokat hoznak a tréning során.

Ez a modul elemzi a csoport erős oldalait, hogy a csoport milyen erős, milyen erőforrásokkal rendelkezik, és melyik résztvevő mivel járul ehhez hozzá. Az, hogy ezeket az erőforrásokat hogyan használjuk ki, jelentős mértékben határozza meg a BASKI tréning sikerét.

Minden résztvevő abból kiindulva tájékozódik, ahogyan a csoportot látja és amilyen viszonyt a csoporttal és az egyes személyekkel ki tud alakítani.

A modul végcélja a világos énkép; minden egyes résztvevő énképe és a csoport énképe. A személyiség távlatának elemzése a különböző erőforrások feltárása segítségével a résztvevő számára lehetővé teszi a pozitív énkép megismerését. Másrészt a csoport erőforrásainak elemzése a különböző aspektusok szerint a pozitív csoport- (én)kép megszületését teszi lehetővé. Célszerű és jó lenne, ha a foglalkozások végére minden résztvevő megtalálná a hozzáillő életviteli szabályokat, illetve ha a résztvevők együtt létre tudnának hozni egy pozitív csoportképet.

2. A tanulás tartalma

a) Bevezetés

Állapotfelmérés

Fontos, hogy mind a résztvevők, mind a tréner a tagok állapotáról alapvető ismeretekkel rendelkezzenek. Ezek alapján jobbra meg lehet határozni a témákat, szükségleteteket és óhajokat.

b) Főrész

1. Identitás-dimenzió

Ez vagyok én: név, életkor, nem, lakóhely. Az identitás kialakulása és jelentősége.

Gyakorlatok:

- A résztvevő a teste körvonalát csomagolópapírra festi és a körvonalban foglalt részt tetszés szerint kitölti valamivel (kollázs, festés, írás...).
- A nevekről és azok jelentéséről (pl. Benjámín = a kicsi) beszélgetünk.
- Fényképeket készítünk. Ha ezután az elkészült fényképet látható helyre kiteszük, ez további gyakorlatokra, összehasonlításokra és beszéd témákra szolgáltat alapot.
- Beszélgetés a „mi jellemző a férfira/a nőre?” Ebből kiindulva a résztvevőknek nem lesz nehéz témákat találniuk.
- A résztvevő beszéljen a gyermekkoráról (milyen voltam régen, mit csináltam, vannak-e anekdoták erről), az elbeszéléseket azonnal képekbe foglalhatjuk. Az ezekkel való összehasonlítás során kidolgozhatjuk, hogy a résztvevő mennyiben változott meg azóta.
- Megbeszélhetjük a résztvevő lakóhelyét. Flipcharttal ábrázolhatjuk a résztvevő által megnevezett fontos helyeket, épületeket, intézményeket. Ezek szolgáltatják a további témákat és kérdésfeltevéseket.

2. Test- és küllem-dimenzió

Ez az én testem, ez tartozik hozzám, én – jelenleg – így nézek ki. Ilyen az én megjelenésem, alakom, nagyságom, arcom; az egészségem, a betegsémem, a mozgásképeségem, a sérültségem, az épségem, a fogyatékoságom. Ezen túlmenően a testhez és a megjelenéshez kapcsolódik a vonzerő saját minősítése is. Tehát itt két különböző megítélésről beszélünk: egyrészt az észlelésről, másrészt az észlelés eredményének minősítéséről.

Gyakorlatok:

A résztvevő profilját lámpa segítségével egy falra akasztott fekete papírra vetítjük. Egy másik résztvevő a profil vonalát fehér festékkel követi. Ezután a papírt a vonal mentén kivágjuk és fehér papírra helyezük. Így a résztvevő profilja jól felismerhető lesz. A résztvevők megbeszélhetik, mit látnak, és hogyan érzékelik a formát.

A résztvevővel állítassuk össze, hogy a testén mit szeret és mit nem. Kísérhetjük ezt egy kis tükörrel is, ami a testnek mindig csak részleteit mutatja, attól függően, hogy a tükröt hol helyezük el.

Egyes résztvevők esetében előnyös lehet, ha előzőleg testgyakorlatokat végeztetünk velük. Megtudhatjuk, hogy milyenek érzékelik testüket, hol hogyan érzékelik a testüket, hol és milyen érintés esik nekik jól. Ezt a folyamatot lassan kell levezetni, a kezdet legyen például a kéz. Lehet erre meditációt is alkalmazni, például az „utazás a kezembe” című meditációt. A megélt és érzékelt dolgokat a csoportban megbeszéljük.

3. Hajlam- és tehetség-dimenzió

Az önmegvalósításra ilyen és ilyen (genetikus eredetű) hajlamokkal és tehetségekkel (erőforrásokkal) rendelkezem.

Gyakorlatok:

kidolgozzuk a résztvevővel, hogy mi a hobbija, a foglalkozása, az érdeklődése. Az eredményt összegezzük, egyszersmind megbeszéljük, hogy ezekhez milyen tehetségekre és adottságokra van szükség, és hogy a résztvevő ezek közül melyikkel rendelkezik.

Megbeszélhetőek továbbá képek speciális sportágakról (alpinizmus, vadevezés, vívás,...), művészetekről (karmester, szobrász, énekes, festő,...) és foglalkozásokról (betegápoló, autóversenyző, gondozó, asztalos, szakács, ...). A résztvevővel megbeszéljük és végiggondoljuk, melyik foglalkozási ágnak (sport, művészet) milyen képesség és adottság az előfeltétele. A résztvevő meg fogja állapítani, hogy ő ezeket a foglalkozásokat nem gyakorolja ugyan, mégis szerepelnek erőforrásai között bizonyos ezekhez szükséges adottságok, amelyeket hasonló, vagy egyéb módon hasznosítani tud.

4. Adottság- és a készség-dimenzió

Van ilyen vagy olyan adottságom, készségem (pl. kézművességi, szellemi, praktikus, háztartási, műszaki, nyelvi, matematikai, természettudományi, kommunikációs, művészi, pszichológiai), amelyeket jól-rosszul alkalmazni is tudok.

Gyakorlat:

Körbeadunk egy labdát. A labdát továbbító személy a labdafogadónak mondjon valamit, amit az jól tud csinálni. Másik lehetőség, hogy a továbbító személy a labda átadásakor azt mondja, amit ő maga csinál jól. Mindkét gyakorlat eredményét egyaránt feljegyezzük, és a csoporttal később még egyszer kiértékeljük.

Igen jelentős, hogy a résztvevők képességeit megragadjuk és ezeket mint a résztvevő erőforrás- és képesség-„kincseit” mindenki számára láthatókká tesszük.

A gyakorlat megfordítható: „amit nem tudok jól” ill. „amit te nem tudsz jól”. Ezt a gyakorlatot viszont csak a résztvevők beleegyezésével, a csoportszerződés betartása mellett és az értébecsülő kommunikációra ügyelve szabad lefolytatni.

5. Művelődés-, kiképzés-, munka- és foglalkozás-dimenzió

A művelődés, a kiképzés, a munka és a foglalkozás szorosan az önképhez kapcsolhatók. A kisgyermek munkahelye az óvoda, az iskolás gyermeké az iskola, a diáké az egyetem, a háziasszonyé és a nyugdíjasé a háztartás. A hosszantartó munkanélküliség befolyásolhatja az önképet.

Gyakorlat:

Számba vesszük a résztvevőkkel, hogy milyen kiképzésben részesültek, milyen kiképzést fejeztek be és jelenleg milyen munkát, végeznek. Az erre vonatkozó tapasztalatokat („mit csináltam ott, mit tanultam ki és most mit csinállok, tanulok”) megbeszéljük és kiértékeljük. Az efféle gyakorlatok során felmerülhetnek személyes kérdések, vagy a résztvevők belső konfliktusai. Ezeket fel kell dolgozni. Konfliktus esetén a csoport jó és alkalmas erőforrás. Az adott élethelyzet indoklásának ismerete jobb kölcsönös megértésre és a szituáció elfogadására vezethet. Ilyenkor az olyan gyakorlatok előnyösek, amelyek a kölcsönös elismerést, a másik megbecsülését és a másik OK voltát, valamint cselekvését hangsúlyozzák és teszik megtapasztalhatóvá.

Például: a kölcsönös OK üzenetek vagy az olyan csoportfelállítás, amely a csoportszellemet, a csoport által kínált biztonságot, védelmet nyomatékosítja (az egyik résztvevő körül a többiek védelmi láncot alkotnak, vagy egy takaróba helyezik és finoman ringatják).

6. Életfunkció- és létszükséglet-dimenzió

Az élethez szükségem van néhány dologra, ez, vagy az nagyon fontos nekem: az evés, az ivás, az emésztés, az alvás, a légzés, a védettség, a változatosság. Ezek a szükségletek általában életfontosságúak, ezekről nem lehet lemondani.

Ide tartoznak a lélegzőgyakorlatok, a fantázia-utazás és a felállítás gyakorlatok.

Gyakorlat:

Az életszükségleteket a helyiségen belül szimbolikus „állomásokra” osztjuk be. A résztvevőt felkérjük, hogy álljon oda ahhoz az életszükséglet-szimbólumhoz, amelyik neki a legfontosabbnak tűnik. Ezt követően kialakulhat a beszélgetés és további gyakorlatok. A teremben takarók és bútorok segítségével bűvőhelyeket építhetünk. A résztvevő szívesen tartózkodik a bűvőhelyén, és csak akkor hagyja el, ha erre kedvet érez. Senki sem léphet be a másik bűvőhelyére. A tapasztalatok kicserélése és megbeszélése következik.

7. Kívánság-, érdek-, cél-, álom-dimenzió

Szeretnék így és így élni, szeretnék ez és ez lenni, szeretném ezt vagy azt átélni, megtapasztalni, szeretném ezt vagy azt csinálni (a munkámban, a magánéletemben, kulturálisan, a társadalomban, nyilvánosan, polgárként stb.). Hogyan szeretném az életemet kialakítani (életem álma), mire törekszem, mi a fontos nekem, mi érdekel elsősorban?

Gyakorlat:

A már ismert képeket és szimbólumokat (foglalkozás, sport, művészetek...) az új szempontok szerint beszéljük meg. Az olyan kérdések, mint „Az itt szereplő személyek közül melyik szeretnél lenni?” és „miért”, vagy „Mit szeretnék csinálni/birtokolni?” és „miért” a csoportban megvitathatók. Esetleg a résztvevő számára a csoport együttesen megtalálhatja kívánságainak teljesítési lehetőséget. Listát készíthetünk, és kis lépésekben elindulhatunk az álom (megközelítő) megvalósítása útján. A résztvevőkkel megbeszéljük, hogy meg akarják-e tenni a kis lépéseket. Ha megszületett a döntés, egyes résztvevőkkel külön megállapodást dolgozhatunk ki. Olyan jellegű megegyezést kötünk, mint például „a következő alkalomig ... fogok csinálni”. A következő alkalomkor kicserélhetjük és összehasonlíthatjuk a tapasztalatokat. Kidolgozzuk, mi ment jól, mi nem ment jól és miért nem. Meghatározhatjuk a következő cselekvés lépéseit, és ezekre megállapodást köthetünk.

További lehetőségeket kínál az álmotutazás is, melynek folyamán lehetőség nyílik arra, hogy olyan kívánságokat és álmokat definiáljunk, amelyek eddig nem voltak tudatosak.

8. A jellem és az értékek dimenziója

A következő alapvető értékekhez igazodom: hitelesség, őszinteség, megbízhatóság (szerződések betartása), teljesíteni/magát megerőltetni akarás, tolerancia, igazságosság, szolidaritás, felelősségtudat stb., illetve ha a saját boldogságomat

tartom a legfőbb értéknek, és a többiek csak akkor érdekelnek, ha ennek érdekében ki tudom őket használni (egoizmus).

Gyakorlat:

olyan tulajdonságok és cselekvések, mint a segítség, a vigasztalás, a szorgalom, a megértés és a felelősségtudat képekben kerülnek bemutatásra. Ezekből választja ki a résztvevő azokat a tulajdonságokat/cselekvéseket, amelyeket önmaguknál ismernek. Összehasonlítjuk az önképet a mások által látott képpel.

megismételjük a fenti gyakorlatot olyan cselekvésekkel, mint a hazugság, a veszekedés, az elfelejtés, a lebecslés, a káröröm, ... képi ábrázolással.

a résztvevőket felkérjük arra, hogy emlékezzenek, milyen szidalmazásoknak voltak már kitéve. A csoportban összehasonlítjuk és feldolgozzuk azt, hogy vajon ezek a kritikák indokoltak és közismertek-e. Ilyenkor szoros tréneri kíséret és pontosan megállapított keretfeltételek szükségesek. Mindig vigyázzunk az erőszakmentes kommunikációra és a résztvevők közti OK szemléletre.

9. Életmód- és lakásforma-dimenzió

Hogyan élek? A különböző életformák, életstílusok és alapvető beállítottságok: egyéni vagy kollektív, alkalmazkodó vagy ellenzéki. Ezek a stílusok gyakran összefüggnek a kívánság és álom, valamint a szociális kapcsolat dimenzióval, mivel az egyéni életstílus-elképzelések sokszor olyan kollektív ideálokból és tapasztalatokból táplálkoznak, amelyeket a társadalmi hovatartozás határoz meg (milió, réteg, környezet stb.) és olyan máshonnan átvett kategóriákban jelentkeznek, mint például: polgári, proletári, bohém, alternatív, akadémikus, arisztokratikus, egyedül élő, kívülállóként élő, peremcsoporti; egyedül vagy lakóközösségben lakó, házasságban/élettársi kapcsolatban élő típusú.

Gyakorlat:

A kreatív módszer mint példa: A résztvevők kollázs formájában, tárgyak és színek összekombinálásával eszményi társat állítanak össze. „Az én álomházam” ugyanezzel a módszerrel készíthető el és ábrázolható. Gyakran szükséges a tréner biztatása, hogy az ilyen álmokat „meg merjék álmodni”.

Az álmokat összehasonlítjuk a résztvevő reális helyzetével. Ezen a témán keresztül tovább dolgozhatunk. Megbeszélhetjük, hogy mi a közös, és hogy mik a különbségek. A résztvevőket arra buzdítjuk, hogy összehasonlítsák, hogyan él a családjuk, hogyan élnek az ismerőseik. Megbeszéljük, vajon ők döntöttek-e az életmódjuk felől, vagy mások.

10. A tapasztalat-dimenzió

Ide tartozik mindaz, amit az egyén már átélt és megtapasztalt (mindig csak meredtem a számítógépre, videót néztem, TV-t néztem, vagy valóban éltem?)

Gyakorlat:

A következő témákat dolgozzuk fel: „mely városokban jártam már?” „ki volt már a tengeren?” „megismerkedtem-e már egy sztárral?” „milyen filmet láttam a moziban?” „voltam-e már egy hegyen – melyiken?” „milyen különleges állatot láttam már életben? – hol?”. Az ezekre a kérdésekre adott válaszokat megvitathatjuk, így a résztvevők kívánságai és vágyai válnak nyilvánvalóvá. Abból a célból, hogy az „életet” a résztvevő számára „kívánatosá” tegyük ajánlatos például állatfotókat, vidékekről, városokról, és emberekről szóló ábrázolásokat bemutatni és megbeszélni.

11. Anyagi javak, pénz és birtoklás dimenzió

A vagyon, a dologi érték és a pénzürték, a kölcsönkötvény (bonds), a megtakarított pénz és a készpénz sokkal többek számára játszanak lényeges szerepet, mint ahányan ezt bevallani szeretnék. Mim van, mennyire vagyok bebiztosítva (biztosítások), ez a kérdés. Ajánlatos az étellel való elégedettség mértékét nem erre a dimenzióra alapozni.

Gyakorlat:

Az olyan témáknál, mint az utazás, az élet, a lakás hamar szóba kerül a pénzkérdés. Megbeszélést folytathatunk a résztvevők anyagi lehetőségeiről. Előfordulhat, hogy a résztvevő nincs igazán tisztában az anyagiakkal és a lehetőségekkel. Ilyenkor nagyon fontos, hogy a résztvevő számára megfelelő biztosítást, takarékoskodási lehetőséget készítsünk elő és mutassunk fel. A résztvevőt fel lehet készíteni arra, hogy a rokonokkal, a vagyonkezelővel és a gondozóval szemben be tudja jelenteni és keresztül tudja vinni a társ- vagy önrendelkezési jogára való igényét.

A rokonokkal és a gondozóval folytatandó párbeszédet például egy szerepjáték keretében is gyakorolhatjuk.

12. Szociális kapcsolat dimenzió

Hozzám tartoznak az emberi kapcsolataim és a szociális kapcsolataim, az a közeg, amiben mozgok és mozogni szeretek („mondd meg, kivel tartasz kapcsolatot, és megmondom, ki vagy”).

Gyakorlat:

Összeállítunk a résztvevőkkel egy „kapcsolattortát”. Felrajzoljuk rá a következő rubrikákat: „barátok”, „család”, „hobbi”, „munka”. A közepére ráerősítjük a résztvevő képét. A résztvevő által megnevezett többi társ képe is egymás után feltűnik a tortán. A társak minél „közelebb állnak” a résztvevőhöz, annál közelebb kerüljenek a torta közepéhez. Ez a „torta” a résztvevő szociális kapcsolatairól szóló áttekintést kínál, megmutatja, hogy belőlük melyik részen van több, melyik részen van kevesebb. A gyakorlat folytatható, ha a fentiekhez még hozzáteszük a szimpátia/antipátia szimbólumokat is. Az ezt követő beszélgetésben reflektáljuk, hogy az eredmény kielégítő-e a résztvevő számára, vagy esetleg valamin ebből változtatni kívánna. A résztvevő óhajai és vágyai lehetővé teszik a munka további folytatását.

13. Kikapcsolódás, pihenés, szabadidő, játék, sport, művészet, nyugalom, szórakozás dimenzió

Minden ember önértéséhez és önjellemzéséhez az is hozzátartozik, hogyan formálja és éli meg a feltöltődés idejét, a szabadidőt, a pihenést, a kikapcsolódást, a játékot, a sportot, a művészetet, a nyugalmat és a szórakozást.

Gyakorlat:

A résztvevőkkel a következő kérdéseket beszéljük meg: „amikor fáradt vagyok, azt csinálom, hogy...”; „amikor mérges vagyok, azt csinálom, hogy...”; „ha mozogni akarok, azt csinálom, hogy...”; „ha jól akarok szórakozni, azt csinálom, hogy...”; és így tovább. A résztvevők lehetőségeit összehasonlítjuk, kicseréljük. Megbeszéljük a hasonlóságokat és a különbségeket.

Felállítás: a helyiségben szabadidő- pihenő- játék- és sportlehetőségeket kínálunk fel képi ábrázolás formájában. A résztvevő az általa favorizáltakat az ajánlatból kiválasztja. Ezeket később a többiekével összehasonlíthatjuk és megbeszélhetjük. Az

így jelentkező új eredményeket hozzátesszük a résztvevőről már eddig kialakult „profilhoz” (plakát, rajz, kollázs,...).

14. Meta-dimenzió

Általában igaz, hogy minden ember önmagáról szilárd és pozitív kongruenciájú énképpel akar rendelkezni, vagy kellene, hogy rendelkezzen

- értékelés: pozitív, negatív, ambivalens
- stabilitás: stabil értékelés, vagy törékeny, esetleges, változó értékelés
- kongruencia: a kívülről észlelt és az énkép ne különbözzön túlságosan egymástól a fontosnak tartott dimenziók szempontjából és az adott környezetben belül, így elkerülhető lesz az állandó konfliktus és partnerkonfliktus kialakulása.

Gyakorlat:

A résztvevő kihúzza egy kártyát, amelyen egy csoporttárs képe van. Ezután a résztvevő a képen szereplő személyt mutassa be és írja le. A csoportot felkérjük, hogy találja ki, kiről van szó. Szerepcseré következik, amíg az összes csoporttag valakit bemutatott. Végül együtt reflektáljuk, milyen érzés volt ez az egyes bemutatottnak és utánaozottnak.

Mint a tréning során minden gyakorlatnál, itt is feltétlenül ügyeljünk az OK tartás betanítására és gyakorlására. „Az ember a létében mindig OK – a cselekvésében néha OK néha nem OK”. A tréning folyamán mégis felléphetnek konfliktusok, amelyeket erőszakmentes kommunikációval, OK hozzáállással és a másik különbözőségének tiszteletben tartásával oldunk meg.

15. Életszabály

A pozitív énkép kialakulását olyan környezet segítheti elő, amely igazolja a személyben kialakult énképet, megbecsüli és alátámasztja azt. Ezért nagy szükség van arra, hogy a felnőtt ember ennek megfelelően alakítsa ki és rendezze be szociális környezetét, emberi kapcsolatait. Hasonlat: aki a sátrát szemétdombon veri fel, annál bűdös lesz.

Gyakorlat:

Felkérjük a résztvevőket arra, hogy vegyék számba az általuk ismert életbölcsekségeket, hasonlatokat. Előfordulhat, hogy a résztvevők ilyesfajta bölcseségtárral nem rendelkeznek, ilyenkor a tréner a résztvevők számára megfelelő formába öntve elmond ilyeneket. A csoport megbeszéli, van-e és milyen értelme van ezeknek a bölcseségeknek (például, hogy „az öndicséretnek szaga van” – igaz ez? Tényleg nem szabad magamat dicsérni? Akkor sem, ha ezt más sem teszi? Miért?). Megvizsgálhatjuk, melyek azok a szabályok, amelyeket a résztvevők alkalmaznak az életükben, és miért. Végezetül a résztvevők kitalálhatnak egy szabályt a saját életükre. Ezt a szabályt kreatív eszközökkel rögzítjük és kidolgozzuk. A folyamatnak ez a része örömteli gyakorlatokat kínál.

Ajánlat: csináljunk egy plakátot, reklámfilm, reklámszlogent magunkról („ne keresgélj, engem vedd el” vagy „most ingyen akcióban a szuper én!”). Ezután megválasztjuk a győztest, azaz a csoportban reflektáljuk, melyik résztvevő hogyan és miért tetszett a többieknek.

[URL:http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbild](http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbild) (15.01.2007)

Az 1.- 15. témaköröket adaptálva és módosítva fel lehet használni a csoport(ön)kép kidolgozására is.

c) Befejezés

c.1)

Állapotfelmérési kör: a reflektálásra szolgál, megnézzük, megváltozott-e és mennyiben a résztvevő saját állapota. Ezenkívül igen fontos, hogy a résztvevő a tréninget „jó közérzettel” fejezze be. A még nyitott kérdéseket zárjuk le, vagy feltétlenül tegyük át a következő alkalomra, a résztvevők beleegyezésével.

Ajánlott kérdésfeltevések:

mit tanultál ma a magad számára? („neked milyen volt?” „mi volt az új?”)

milyen volt a magad/a csoport, az asszisztenseid, a környezeted felismerése a számodra? („mit szerettél?”, „mi volt könnyű?” „mi volt nehéz?”)

ez a felismerés most téged mire készítet? („most hogy vagy?”)

c.2)

Feedback: a résztvevők a visszajelzés során a lefolytatott egységet a tréner felé reflektálják, és felkérésre véleményt nyilvánítanak az óráról. A véleménynyilvánítás minden formája megengedett és kívánatos.

3. A tanítás módszerei

- kreatív módszer (kollázs, plakát, rajz, festés...)
- szerepjáték
- felállítás
- csoportfoglalkozás (beszélgetés, kérdésfeltevés,...)
- OK-üzenet, engedély, információ
- fantázia-utazás
- testgyakorlat
- lásd még a 2. Tanulási tartalom gyakorlatai

4. Taneszközök

- fényképezőgép, videó, a munkát kísérő képi megjelenítés (hobbi, munka, pihenés, szabadidő, kapcsolat, férfi, nő,...), fénykép, kreatív média (újság, plakát, festék, ragasztó, olló,...), szöveg fantázia-utazáshoz és meditációhoz, anyag az állomás építésére (takaró, tárgyak, szimbólumok,...), képpel illusztrált vagy a résztvevők számára könnyen érthető szöveges összefoglalás.

VI. MODUL

KONFLIKTUSKEZELÉS

1. A tanulás célkitűzései

1.1. A konfliktushelyzet elemzése – célja rámutatni a fogyatékkal élő ember különböző konfliktusaira, azok okaira és következményeire, valamint olyan tényezőkre, amelyek pozitív egymásközi kapcsolatok kiépítésére készítetnek.

1.2. Viselkedési problémák – a tréning célja, hogy a fogyatékkal élő embernek bemutassa, hogyan kell érzéseit, szükségleteit, kívánságait egészséges módon kifejeznie, hogy ezáltal az adott helyzetben tanúsított társas viselkedésen javítson. Meg fogja tanulni, hogyan ajánlatos agresszióval, ingerléssel, indulatossággal és a magánszféra nem tiszteletben tartásával szemben viselkednie.

1.3. Emberi kapcsolatproblémák megoldása – célja az, hogy felkészítse a fogyatékkal élő embert az emberi kapcsolat helyzeteinek kezelésére olyan lehetőségek felkínálásával, mint a lépésről-lépésre való stratégia gyakorlása, amivel megtanulhatja, hogyan tudja akarátát a szociális interakció során érvényesíteni.

1.4. Szociális képesség – A tréning célja, hogy az adott témában úgy kínáljon megoldást, hogy a hangsúly a résztvevő ama képességein legyen, amelyek a probléma megoldását lehetővé teszik. A fogyatékkal élő ember fejlessze az ismereteit a különböző viselkedési formák kihatásáról és az erőszakmentes kommunikáció lehetőségéről.

1.5. Tárgyalni – Az egység célja, hogy a fogyatékkal élő embert felkészítse arra a megoldásra, amellyel egymással interakcióba lépve és tárgyalásba kezdve elfogadható eredményeket érhet el. Így azt a képességét javítja, hogy a saját maga érdekeit képviselje, a saját szükségleteit és jogait érvényesítse.

1.6. Konfliktuskezelés különböző szociális helyszíneken (setting) – A tréning célja, hogy a fogyatékkal élő embert a gyakorlatban felkészítse különböző problémák, konfliktusok kezelésére, melyek a szociális helyszínen (setting) a mindennapi rutinban felléphetnek. Ebben az egységben a csoport a konfliktus-megelőző/-kezelő stratégia kidolgozására különböző szociális helyzeteket játszik el.

2. A tanulás tartalma

2.1. Konfliktushelyzet elemzés – Mutassunk a fogyatékkal élő embernek példákat a problémahelyzet hat alapkategóriájára

- másoktól felvilágosítást vagy szívességet kérni
- a nem teljesíthető kívánságot elutasítani
- jogos és nem jogos kritikát elutasítani
- a nézetek eltérő voltát elfogadni
- megismerkedni másokkal
- a mások nem megfelelő viselkedésével bánni tudni

A fogyatékkal élő ember olyan videofilmeket nézzen végig, amelyekben problémahelyzetek fordulnak elő; mindegyik ilyen helyzetnek legyen kétféle

megoldása – egy pozitív és egy negatív. A csoport vizsgálja meg és elemesse mind a két lehetőséget: Mi ment jól? Mi ment rosszul? Most hogy érzem magam? Ismerje fel mindegyik konfliktus kiindulópontját és határozza meg a válságban tanúsított viselkedés kihatását. Tartsa helyénvalónak az emberi kapcsolatokban tanúsított pozitív hozzáállást. Határozza meg a pozitív/megfelelő viselkedés hatását.

2.2. Viselkedési problémák – Kisebb vagy nagyobb csoportban játszunk el az emberi kapcsolatok különböző szituációit, hogy az egyes fogyatékkal élő ember viselkedésbeli problémáját feltárhassuk. A csoporttal közösen vegyük számba a problémás helyzeteket (ajánlott kérdések: „Mi ment jól?” „Szerinted a szereplőtársad most hogy érzi magát?” „Mit kellett volna tenned?” Mondjuk el és indokoljuk meg, hogy az egyes viselkedésformák miért szükségesek a konfliktus elkerüléséhez, és hozzunk példákat a nem megfelelő viselkedés konzekvenciáira. Emeljük ki az ok és az okozat közti összefüggést (viselkedés és annak következménye).

Vegyük azt is tekintetbe, hogy a fogyatékkal élő ember viselkedése nem feltétlenül szándékosságból ered. A résztvevő számára készítsünk elő olyan stratégiát, amelynek segítségével szociális interakcióit szabályozni tudja; pl.: Mit csinálok, ha úgy érzem, hogy a másik nem ért meg, ha zavarban vagyok, ha unom magam stb. Osszunk ki cédulákat, amelyeken lépésről lépésre leírva áll, hogy a szociális interakció során a megfelelő viselkedés konfliktusok nélkül mi módon érhető el. Az egyes lépések, képességek legyenek tisztán érthető képekkel ábrázolva. Mindegyik helyzetnek egy-egy kép feleljen meg. Ábrázoljunk rajtuk vagy lépésről-lépésre való megoldást, vagy a konfliktuskeltő érzelmeken való uralkodásra irányuló stratégiát. Többször is ismételjük az ugyanarra a helyzetre vonatkozó szerepjátékot, és támogassuk a résztvevőt azzal, hogy a listán szereplő képek közül mindig ugyanarra a helyzetre ugyanazt a képet mutassuk fel, így a megfelelő viselkedési forma be tud rögződni. A szerepjátékot vegyük filmre, hogy a későbbiekben a csoport láthassa, megítélhesse és összehasonlíthassa azokat.

A szerepjátékban a fogyatékkal élő ember különböző konfliktushelyzetek szerepeit játszhatja el (düh, szomorúság stb.). A testbeszéddel a résztvevő olyan érzelmeit és magatartásformáit fejezi ki, amelyeket a normális életben csak nagyon nehezen tudna közölni. Így elérhető lesz, hogy a konfliktusszituáció kezelési formáit meglássa, tudja azokat elemezni és megtanulni.

2.3. Az emberek közötti problémák megoldása – A fogyatékkal élő embernek öt alapvető lépcsőben mutatjuk be az emberek közötti problémákra a lehetséges megoldást:

- a) A konfliktus által keletkezett érzelmek definíciója és kezelése
- b) További megoldási lehetőségek
- c) A következmények kiértékelése
- d) A legmegfelelőbb alternatíva kiválasztása
- e) A kiválasztott megoldást szolgáló speciális eszközök felsorolása

A tréner leír egy problémahelyzetet, és a résztvevőktől megoldást kér. A csoport megvitatja a probléma megoldására alkalmas alternatívákat (a tréner kérdéseket tesz fel, ezekre a résztvevők kiválaszthatják az előre elkészített válaszokból a megfelelőt); eljátszat egy valamennyi lehetőséget és azok következményeit magába foglaló szerepjátékot is (a tréner részéről ismételt verbális és fizikai biztatással), a résztvevők

kiválasztják a leghatékonyabb alternatívát, és felsorolják azokat a lépéseket, amelyek a kivitelezéshez szükségesek.

Miután ezt a problémát feldolgoztuk, a csoport hasonló eljárással átveheti a valós életben felmerülő problémás helyzetek megoldását is. A korábban az 1-es pontok alatt felsorolt és megnevezett problémák mindegyik fajtája szerepeljen.

2.4. Szociális készség – A problémahelyzetekre itt is azonos címkéket használunk fel, mint a 3-as pontban foglaltakra, de ahelyett, hogy a csoportot a megoldásra vezető folyamatba bevonnánk, ezúttal a tréner közli a probléma megoldását, amit a résztvevő a szerepjáték során kipróbálhat. A lehetséges megoldások száma itt is legyen korlátozott.

Helyezzünk hangsúlyt a nem verbális elemekre (szemkontaktus, hangfekvés, hangerő, megfelelő taglejtés).

A tréner és a többi résztvevő szolgáljon pozitív feedbackkel, megerősítéssel. A szerepjátékokat filmre vehetjük, a csoporttal együtt megnézhetjük, megítélhetjük és összehasonlíthatjuk. A visszajelzéseket a tréner iránymutató kérdésekkel kísérelje.

2.5. Tárgyalás – A tárgyalás folyamatai a következő lépéseket tartalmazzák:

- (a) megkérdezem, hogy beszélhetek-e vele
- (b) kimondom, amit akarok
- (c) megnevezem az okot
- (d) ha a reakció nemleges, megkérdezem, hogy mi a megoldás
- (e) ha a reakció nemleges, kiegészítést javaslok
- (f) megköszönöm a figyelmet
- (g) nyugodt maradok
- (h) nem mondok semmi sértőt
- (i) nem szakítom félbe
- (j) érzéseimet kifejezem és megosztom
- (k) a másik jogait és értékeit becsülöm
- (l) az építő kritikát elfogadom

Helyezzünk fokozott hangsúlyt az emberek közötti interakció során alkalmazott nemverbális készségekre:

- a személlyel szemben helyezkedjünk el, vállalival párhuzamosan. Ha ez a helyzet túl agresszívnek hat, legyen a szög 45 fokos.
- tartsunk szemkontaktust
- arckifejezésünk legyen normális, lehetőleg fesztelen vagy a tárgy érzelmi tartalmához illő
- álljunk meg egyenesen, a testsúlyt mindkét lábon elosztva, a vállakat hátra, vagy üljünk egyenesen
- tartsunk megfelelő távolságot
- reagáljunk esetenként fejbólintással
- válaszoljunk, vagy kérdezzünk, ne szakítsuk félbe, és legyünk őszinték

Felkérjük a fogyatékkal élő embert, írjon le egy képességet, mondja meg, miért szeretné azt elsajátítani. Beszéljük meg, használta-e már, és ha igen, hol (a

kérdésekre adható válaszlehetőségek száma korlátozott). A tréner megtervezi a képesség elsajátításához vezető lépéseket.

A fogyatékkal élő embert felkérjük, hogy cédulákat használva (a lépések listája képekkel/piktogramokkal), jól jegyezze meg ezeket a lépéseket. Egyenként tanulja meg őket, úgy, hogy az összes lépéssel tisztában legyen, majd mindegyik lépésre új szerepjátékot mutatunk be (olyan szituációkra alkalmazva, amelyek az egyes résztvevő életében leginkább előfordulhatnak). A tréner felkéri a résztvevőt, hogy beszéljen egy tényleges konfliktushelyzetről, hogy az ezt követő szerepjátékot erre építse fel. Ez teszi lehetővé, hogy a fogyatékkal élő ember a tárgyalási képességét könnyebben használhassa. A tréner segítségül vizuális indíttatásokat ad, hogy a fogyatékkal élő embert a szükséges lépésekre emlékeztesse.

2.6. Konfliktuskezelés a különböző szociális helyzetekben (settings) – beszéljünk meg a fogyatékkal élő emberrel többféle, emberek közötti interakciót kívánó, mindennapi szociális szituációt. Olyan helyszínt válasszunk, amelyet a fogyatékkal élő ember a mindennapjaiban gyakran felkeres: az orvosnál, a bevásárlóközpontban, a tömegközlekedési eszközön, a parkban stb. Ismételjük meg az összes, az adott szituációhoz illő lépést; például sorbanállás, nem ok nélkül másokkal beszélés stb. Mutassunk be példákat mindegyik kiválasztott helyzetben arra, hogy hogyan keletkezik a konfliktus. Rendezzünk szerepjátékot két személy vagy kisebb csoport részére. A szerepjáték szóljon azokról a problémákról/konfliktusokról, amelyekkel a különböző szituációkban találkozunk (pl. orvosnál: jön egy beteg, aki nem vár a sorára, hanem azonnal be akar menni a doktorhoz). Nézzünk meg videón a csoporttal együtt többféle problémahelyzetet, annak negatív alakulását. Tegyük fel kérdéseket a fogyatékkal élő embernek annak tisztázására, hogy mi az, ami rosszul alakult, és hogyan kellett volna helyesen viselkednie. Mutassuk fel, mit kell az adott összefüggésben tennie, és hogyan lehet a másik „rossz” viselkedését kezelni. Osszunk ki ellenőrző listákat (checklist), amelyeken az összes viselkedésre vonatkozó ajánlást lépésről-lépésre feltüntetjük. Minden lépésre készülhet egy kép/piktogram. A résztvevő menjen végig az összes helyzeten, a tréner pedig adjon hozzá az egyes lépésekre emlékeztető vizuális segítséget. Minden egyes szimulációt többször is ismételjünk, meg és közben fokozatosan csökkentjük az emlékeztető vizuális segítséget, ezáltal a résztvevők függetlenségét fejleszthetjük. A szerepjáték során cseréljük fel minden játékban a szerepeket, így minden résztvevő a konfliktushelyzetet több oldalról közelítheti meg.

3. A tanítás módszerei

- 2.1. - Bemutatás, közvetlen útmutatás, csoportvita, összehasonlítás, videó, kérdés-felelet óra
- 2.2. - Bemutatás, közvetlen útmutatás, szerepjáték, csoportvita, egyéni munka, verbális és nemverbális felszólítás
- 2.3. - Csoportvita, közvetlen útmutatás, bemutatás, testi irányítás, szóbeli felszólítás, szerepjáték
- 2.4. - Csoportvita, közvetlen útmutatás, bemutatás, testi irányítás, szóbeli felszólítás, szerepjáték
- 2.5. - Csoportvita, közvetlen útmutatás, bemutatás, szerepjáték, vizuális felszólítás

- 2.6. - Csoportvita, közvetlen útmutatás, bemutatás, vizuális felszólítás, szerepjáték, videó

4. Taneszközök

- 2.1. - Videofelvevő, kép, piktogram, flipchart, szövegkiemelő toll, megfigyelő cédula (annak megfigyelésére, hogy melyik szituációban mely tulajdonságok vannak /vagy nincsenek/ jelen)
- 2.2. - Kép, lépésről-lépésre lista, kellék szerepjátékhoz, kamera, videofelvevő
- 2.3. - Címke/kép, lépésről-lépésre lista, kellék szerepjátékhoz, kamera, videofelvevő
- 2.4. - Címke/kép, lépésről-lépésre lista, kellék szerepjátékhoz, kamera, videofelvevő
- 2.5. - Címke/kép, lépésről-lépésre lista, kellék szerepjátékhoz, kamera, videofelvevő
- 2.6. - Címke/kép, lépésről-lépésre lista, kellék szerepjátékhoz, kamera, videofelvevő

VII. MODUL

ÖNRENDELKEZÉS

1. A tanulás célkitűzései

Választási lehetőség – a tréning fő célja a fogyatékkal élő ember támogatása abban, hogy önállóságra jusson a választásban, a döntésben. Ez ugyanis alapvető emberi jog, amelyet a legtöbb ember magától értetődőnek tart. Az a személy, aki nem rendelkezik az önálló választás képességével és lehetőségével, tulajdonképpen nem ura a saját életének. A választás lehetősége pozitívan hat ki a fogyatékkal élő ember viselkedésére, aki a tréning lefolytatása után a különböző mindennapi tevékenységekben fokozott aktivitást mutat és észrevehetően jobb viselkedést tanúsít.

A preferencia kifejezése – A tréningegység lefolytatása után legyen a fogyatékkal élő ember abban a helyzetben, hogy felismerje a megfelelő címke/szimbólum/jelzéseket, amelyek a különböző tevékenységeket mutatják, és ezeket használja, ha a preferenciáját másokkal közölni akarja. Ezzel is erősíti a függetlenségét, kommunikációképességét javíthatja, valamint ura lesz a mindennapjainak.

Problémamegoldás - Ez a tréningegység abban támogatja a fogyatékkal élő embert, hogy problémái megoldásán aktívan dolgozzon, ezért megismertetjük vele az alapvető problémamegoldó stratégiákat, valamint az azok önálló elsajátításához vezető lépéseket. A tréning lefolytatása után a fogyatékkal élő ember legyen arra képes, hogy önmagát különböző szituációkban rávezesse a szükséges megoldás megtalálására, és fáradozásai eredményét reflektálja és kiértékelje.

Életerv és célkitűzés - Az az alapvető cél, hogy a fogyatékkal élő ember hozzávetőleges benyomást kapjon arról, mi értendő célkitűzésen, és hogy tisztábban láthassa az életét, és tudja, hogy azzal mit szeretne kezdeni. Az egység befejezése után legyen a fogyatékkal élő embernek fogalma jelenlegi egyéni helyzetéről és legyen képes a saját céljait kitűzni, és az azok megvalósuláshoz szükséges lépéseket megtenni.

Önrendelkezés – Ebben az egységben a résztvevő preferenciája, az, hogy mit tesz előszeretettel, megítélhető lesz. Olyan lehetőségeket mutatunk be neki, amelyek

környezetében rendelkezésére állnak, így munkavállalói jogaival is megismerkedhet. Az egység befejezésével a fogyatékkal élő ember munkakeresés esetén jobban fog tudni tájékozódni.

2. A tanulás tartalma

2.1.1. Döntés I – BASKI Training

A BASIC Skills tréning szempontjából a „döntés” az egyedi személyhez kötött olyan tevékenység, amellyel e személy figyelme egy bizonyos tárgy felé irányul, kiválasztja, és kézbe veszi azt. Ahhoz, hogy a résztvevő megtanuljon valamit kiválasztani, a stratégia következő lépéseire van szükség: a preferenciák megállapítása, a kiválasztási szintek egymásutánja, állandó késleltetés (adjunk a résztvevőnek elegendő olyan támpontot, amely segítségével új lehetőségeket hatékonyabban tud megragadni a hibalehetőségek csökkentésével). Mindezen fázisok közben két stimulus és szóbeli útmutatás („(név), itt az egyik, és itt a másik (tárgy), akarja (az egyik tárgyat) vagy (a másik tárgyat?) „) alkalmazható és az alatt a négy másodperc alatt válaszoljon, amíg a stimulusok nincsenek eltávolítva.

Előkészítés – a preferenciák besorolása

a. A résztvevő preferenciáinak és ellenszenveinek meghatározására történik a preferenciák besorolása. Mindennapi és az intézeti foglalkozás során rendelkezésre álló tárgyakat keresünk ki, mint például az élelmiszer, az egyszerű eszközök. A résztvevő ezeket a tárgyakat jól ismerje.

b. Az ellenőrző lista elkészítését követően figyeljük meg, hogy a résztvevő elfogadja-e a stimulusokat, vagy elutasítja azokat.

c. Elfogadásnak számít, ha a résztvevő öt másodpercen belül érdeklődik az étel vagy a tárgy iránt, és ezt az érdeklődését öt további másodpercen keresztül fenntartja.

d. *Beválnak* számít az a *stimulus*, amely a bemutatás folyamán 80%-ban lesz elfogadott, elfogyasztott, vagy használt; a *közömbös stimulus* a 40-60%-ban elfogadott, elfogyasztott, használt, végül a nemkívánatos stimulus, 0-20%-ban elfogadott, elfogyasztott és használt

Megjegyzés: Ebben a fázisban tekintetbe kell vennünk, hogy számos fogyatékkal élő ember a preferenciái kifejezésére nem tipikus eszközöket használ: arckifejezés, vokalizálás, testbeszéd. Ahhoz, hogy a tréner helyes információt adhasson és kaphasson, ismernie és megfelelően értelmeznie kell a fogyatékkal élő ember nemverbális megnyilvánulásait.

Pontosan meg kell ismertetni a fogyatékkal, élő emberrel a gyakorlat értelmét. A tréner gondoskodjon arról, hogy a résztvevő a gyakorlat tényleges célját és tartalmát érti. Különös figyelmet kell fordítani a gyakorlat tulajdonképpeni céljára, mert a fogyatékek mértékétől függően komoly negatív következményekkel járhat egy nem kívánatos tárgy felmutatása.

2.1.2 Döntés II

A beavatkozás fázisa – döntés-tréning

Előnyös, ha eddig már lezártuk a besorolás fázisát és a preintervenció adatai ismertek. Döntsünk az előnyben részesített és a visszautasított stimulusok között a késleltetés módszerrel (négy másodperc kivárás)

a. Adjunk szóbeli tájékoztatást és mutassunk be két kívánatos és nemkívánatos stimulusot, a résztvevő reakciójára várjunk négy másodpercet.

b. A négy másodperc leteltével szólítsuk fel, hogy válasszon ki egyet a tárgyak közül, majd mutassuk fel a következő kettőt.

c. Ha megfelelő hatást látunk, engedjük meg a résztvevőnek, hogy a tárgyat elfogyassza/kézbe vegye (ha kell, segítséggel). Független döntésnek számít, ha a résztvevő a felszólítás előtt választ. A résztvevő akkor független, ha legalább három egymás utáni menetben nyolcszor önállóan választott. A kezdő menetben tíz stimuluspárost mutatunk be.

Megjegyzés: A tréner a tárgyakat párosítva és mindig azonos sorrendben mutassa fel: elsőként kínáljon egy kedveltet egy nemkívánatossal (vigyázzunk arra, hogy a kedvelt tárgy ne mindig elsőként kerüljön felmutatásra). Az ilyen felmutatásnak nyilvánvaló az eredménye. Ezután mutassunk fel egy kedvelt tárgyat és egy semleges tárgyat. Végül mutassunk fel két kedvelt tárgyat. Minden egyes tárgypárosításhoz tartozzon valamilyen szóbeli utalás is. Ha a fogyatékkal élő ember a kedveltnek vagy semlegesnek nyilvánított tárgyat választja, végezzünk újabb besorolást. A tréning kezdetén tényleges tárgyakat mutassunk fel.

Ne feledkezzen meg a tréner a pozitív szóbeli feedbackról sem, miután a résztvevő önálló döntést hozott.

Kiértékelés

A. A kiértékelés alapfázisa

1. Adjunk szóbeli utalást és kínáljunk fel egy kedvelt és egy nemkívánatos stimulust, és várjunk 4 másodpercet a fogyatékkal élő ember reakciójára.

2. A stimulust 4 másodperc tüntessük el, ha a résztvevő arra nem reagált, és mutassuk fel a következő párost.

3. Ha van reakció, adjunk a résztvevőnek időt arra, hogy az általa kiválasztott tárgyat elfogyassza vagy használja – ha szükséges, tréneri segítséggel

B. Általános kiértékelés. Döntéshozatal két kedvelt stimulus között; a késleltetés módszere érvényben tartásával. Alkalmazzuk ugyanazt az eljárást, mint az első fázisban – a stimulusok párosítása legyen viszont attól eltérő.

A késleltetés módszere:

- Első fokozat: a tréner taglejtésekkel arra készíti a résztvevőt, hogy spontán, minden késedelem nélkül döntsön. A tréner megdicséri a résztvevőt és választását a helyzeten belül támogatja
- Második fokozat: egy taglejtés felkéri a résztvevőt a 0-adik másodpercben, amit 5 másodperc múlva egy újabb testi irányítás követ. Ha a résztvevő a taglejtésre ill. a testi irányításra spontán választással nem tud reagálni, vagy a felszólítást nem értelmezi helyesen, a tréner a taglejtést ill. a testi irányítást szavakkal teszi érthetővé, és testileg irányítja fogyatékkal élő embert. Ezután következzen dicséret és a cselekvésben való támogatás.
- Harmadik fokozat: Öt másodperces különbséggel követi egymást a taglejtés és a testi irányítás. A próbamenetet ötször megismételjük.

A fentiek eredményeként a fogyatékkal élő ember legyen képes az önálló döntésre – szabadon és felkérés nélkül.

Az előnyben részesítés kifejezése

1. fázis: Az előnyben részesített tevékenységek megítélése (lásd 2.1)

2. fázis: Az előnyben részesítés közlésének megtanítása

1. Jelöljük meg tárgyakat, képeket vagy más szimbólumokat, amelyek tevékenységet vagy helyszínt (setting) ábrázolnak
2. Mutassunk a fogyatékkal élő embernek egy sorozatot a kívánt és a nem idetartozó, a figyelmet elterelő tárgyak szimbólumával.
3. A szisztéma szerint hangozzanak el a felszólítások a tárgy megfelelő kiválasztására (pl.: késleltetés – lásd az 1) é 2) egység).
4. A megfelelő szimbólum kiválasztása esetén a résztvevőt jutalmazzuk a tevékenység vagy a helyszín (setting) elérhetőségével.

Használjuk a késleltetés módszerét a megfelelő megnevezés/szimbólum/jelzés kiválasztásának megtanítására. Kezdeként a tréner taglejtéssel és testileg arra buzdítja a résztvevőt, hogy a megfelelő megnevezést késleltetés nélkül (a 0-adik másodpercben) válassza ki. Ezután a tréner a résztvevőt megdicséri és odakíséri a tevékenységhez, majd amikor a megnevezések egy második sorozatát is felkínálta, taglejtéssel kéri fel a résztvevőt, amelyre öt másodperc elteltével testi irányítás következik. Ha a résztvevő a taglejtésre ill. felkérésre nem tud spontán választással reagálni, vagy a felkérést nem tudja helyesen értelmezni, a tréner szóban megmagyarázza a felkérést, és a résztvevőt a megnevezéséhez odavezeti. Ha a résztvevő a megfelelő megnevezést tartja a kezében, a tréner a fogyatékkal élő embert megdicséri, és az ehhez tartozó helyszínre (setting) vezeti. A résztvevőnek a megnevezések további sorozatát kínáljuk fel – amelyre öt másodperc elteltével következzen a taglejtés és a testi irányítás. Öt próbamenetre van szükség a pontos választani tudás elérése érdekében. A fogyatékkal élő embernek felkínált megnevezés-sorozat magában foglalja a tárgy/szimbólum/jelzést, ami a rendelkezésre álló helyszínt (setting) és az ehhez kötődő aktivitást képviseli, valamint két figyelemelterelő jelzést, amelyeknek az adott aktivitáshoz nincs köze.

A kiértékelést a helyesen kiválasztott és a helyszínekhez (setting) kapcsolható tárgyak számának megállapítása szolgáltatja

3. fázis: A résztvevők a tevékenységek kívánására használhassák a megnevezéseket

1. Bocssássuk a résztvevők rendelkezésére jól ismert szimbólumok olyan sorozatát, amely kivitelezhető tevékenységekre vagy elérhető helyszínekre (setting) utal.
2. Kínáljuk fel a kiválasztott tevékenységet/helyszínt (setting)
3. Ha nem sikerül a döntés, térjünk vissza a 2. fázishoz.

2.4. A problémák megoldása – A csoporttal az aktív problémamegoldást öt lépésben vázoljuk fel:

1. A probléma felismerése, a tréner tegyen fel kérdéseket
2. Az összes lehetséges megoldás listába foglalása
3. A lehetőségek kiértékelése, a legmegfelelőbb kiválasztása. Ennek feltétele, hogy a résztvevő valamennyi lehetőség következményeit fel tudja ismerni. A csoport felismeri és kizárja azokat a lehetőségeket, amelyek bizonytalanok vagy szabályellenesek.
4. Számba vesszük a megoldási lehetőségek előnyeit és hátrányait. A végső döntést a fogyatékkal élő ember maga hozza meg.
5. A fogyatékkal élő ember cselekszik.

6. Kiértékelés és reflexió: Megoldódott a probléma? Ha nem, miért nem? Fontos, hogy a résztvevő pontosan tudja, hogyan kell cselekednie (ebből a célból szerepjátékokat rendezhetünk), és hogyan kell cselekvését reflektálnia.

Az általános problémák megoldására csak a gyakorlatban lefolytatott, egy meghatározott praktikus feladat során alkalmazott probléma-megoldási tréning a megfelelő, amelyben elmagyarázzuk a fogyatékkal élő embernek a megoldás pontosan meghatározott sorrendű folyamatát. A feladat legyen a résztvevő számára jól ismert (a mindenkori életkörülményekhez és szükségletekhez illő).

Gyakorlat: A gyakorlás feladata kapcsolódjon különböző problémás helyzetekhez, a megoldást pedig keressük együtt. Pl.: Feladat: „El kell mennem bevásárolni.” 1. Probléma: „kint esik az eső” / 2. Probléma: „nem találok az esernyőmet.”

A fogyatékkal élő embernek az autodidaktikus sorozat következő lépéseit mutatjuk be:

1. a probléma megnevezése
2. a reakció megnevezése
3. önkéértékelés
4. önmegeerősítés

Eljárás:

- Megkérdezzük a fogyatékkal élő embert, tudja-e, hogyan kell pirítóst csinálni
- A tréner bemutatja a megfelelő reakciót, miközben szavakba foglalja, amit éppen csinál
- A fogyatékkal élő ember a tréner verbális és fizikai segítségével megismétli a fenti reakciót (2. lépés). Ezt követően a résztvevő megismétli a reakciót úgy, hogy ő beszél (3. lépés).
- A fogyatékkal élő ember repertoárjában szereplő autodidaktikus megnyilvánulások fejlesztése:
 - A probléma megnevezése (pl. „nem megy be..”)
 - A reakció kifejezése (pl. „meg kell csavarni”)
 - Önkéértékelés (pl. „megjavítottam”)
 - Önmegeerősítés (pl. „most jó”)
- Útbaigazítás a fogyatékkal élő ember teljesítményének kiértékelésére:
 - A szavakba foglalt autodidaktikus lépések és a probléma megoldására szolgáló korrekt reakció gyakorisága

2.5. Éleetterv és célkitűzés (5. egység)

a. Segítsük a fogyatékkal élő embert egy „éleetterkép” elkészítésében.

Vegyünk egy nagy ív papírt, rajzoljunk a közepébe egy négyzetet, abba helyezze el a fogyatékkal élő ember (aktuális) élete és munkája fontos tényezőinek ábrázolását. A négyzeten kívül azt ábrázolja a résztvevő, hogy öt év múltán hogy szeretne élni. Az így elkészített éleetterkép foglalja magába a munkát, szociális tevékenységet, lakóhelyet stb.

Az így elkészült terveket a tréner gondolja át és ellenőrizze. Amikor egy négyzet elkészült, a csoport minden résztvevője sorra kerülve beszámol a saját élettérképéről, élete különböző alkotóelemeiről és arról, hogy milyennek képzeletben az öt évvel későbbi életét.

b. A tréner és a csoport többi tagjai a fogyatékkal élő embernek segítségül kérdéseket tesznek fel abból a célból, hogy a jövőre vonatkozó elképzeléseit tisztábban tudja megérteni és formálni. A térképet felhasználva, a tervezett célok vizuális ábrázolásával megnevezzük minden egyes résztvevő elgondolásait és hosszú távú céljait.

c. Amikor a személyes célok már ismertek, megbeszéljük, hogyan tudjuk azokat minden egyes személyre vonatkozóan megvalósítani.

d. A megbeszéléseket a speciális célok szerint strukturáljuk, úgy, hogy a tréner és a csoporttagok együtt olyan lehetséges lépéseket javasolnak, amelyeket a résztvevő a cél elérése érdekében meg képes tenni. A végső döntést mindig bízunk a fogyatékkal élő emberre.

i. Az egyik résztvevő megnevezi a célját, amit egy nagy papírlapra írunk.

ii. A csoport minden résztvevője a cél pontos tisztázására további kérdéseket tehet fel. A tisztázott meghatározásokat a cél mellé írjuk.

iii. A csoport minden résztvevője közös tanácskozás keretében keresi a legjobb megoldást arra, hogy a kérdéses résztvevő hogyan tudja ezt a célt elérni. A javasolt megoldásokat felírjuk.

iv. A résztvevő besorolja a fenti a megoldásokat, mint (a) „valami, amit a cél érdekében tenni akarok”, (b) „valamit, amit talán később csinálnék a cél elérése érdekében” és (c) „valami, ami nekem nem megy, vagy amit már korábban megpróbáltam”.

v. Mindazokat a lehetőségeket, amelyeket a fogyatékkal élő ember az (a) kategóriába sorol, a papírra felírjuk és csíkokban kivágjuk, majd a csíkokat az asztalra helyezük. A résztvevő ezeket a csíkokat a tréner segítségével a lépésekhez rendeli hozzá. Ezeket a lépéseket használjuk, hogy a cél elérése érdekében tervezett akció tervét elkészítsük.

e. Végül kitöltünk egy céltáblázatot, amely a következő rovatokat tartalmazza:

1. A cselekvés lépései
2. Ki tud segíteni?
3. Honnan tudom, hogy a lépést elvégeztem?
4. Jutalom/jelentőség (hogyan változott az életem?)

2.6. Önrendelkezés (6. egység) Az előnyben részesítés elbírálása és kifejezési formái. A kiértékelés előtt készítsünk egy listát a környék számba vehető munkalehetőségeiről. A lista tartalmazza azokat a különböző termékeket előállító kézműipari műhelyeket, amelyek a környéken egyszerű munkát kínálnak. A feladat legyen a fogyatékkal élő ember képességeire méretezve, megfelelő betanítás után el tudja azokat látni. A tevékenységet a fogyatékkal élő embernek kiosztjuk és megfelelő utasításokkal, fizikai segítséggel és taglejtéssel kísérjük. Minden egyes feladatot többször (legalább ötször) kiosztunk, hogy a reakció egységességét meg tudjuk figyelni. Az összes résztvevő minden egyes reakcióját rögzítjük és besoroljuk az előnyben részesített, a visszautasított és a semleges osztályba. A fogyatékkal élő embernek sorozatosan többféle feladatot kínálunk, amelyet legyen képes a

kommunikációcímkéket (előre megállapodott jelek, tárgyak, piktogram, mindegyik valamilyen cselekvést ábrázol) alkalmazva kiválasztani.

Önképviselés: A fogyatékkal élő ember ismerje jogait és munkavállalói kötelességeit, és tudja, kihez kell fordulnia, ha úgy véli, hogy jogait megsértették. Útbaigazítást nyújt a különböző szituációk bemutatása (videó, szerepjáték, képek és piktogramok). További segítséget kínál fizikai támogatással és felkéréssel a szerepjáték.

A munka folyamán tanúsított viselkedés: A tréner a munkahelyen való megfelelő viselkedésre felügyel, és valamennyi résztvevőt ellátja a megengedett és a nem megengedett dolgok ellenőrző listájával (képi ábrázolás és piktogram).

3. A tanítás módszerei

- 2.1. - Megfigyelés, a reakció rögzítése, fizikai vezetés, felszólítás taglejtéssel, szóbeli tanácsadás, egyéni és csoportfoglalkozás
- 2.2. - lásd 2.1.
- 2.3. - Késleltetés, megfigyelés, fizikai vezetés, felszólítás taglejtéssel, szóbeli tanácsadás, egyéni és csoportfoglalkozás
- 2.4. - Közvetlen utasítás, felszólítás, helyesbítő feedback, szóbeli dicséret és többféle pozitív, megkülönböztetett jellegű taglejtés, amelynek a megfelelő reakciót és szóbeli választ kell követnie, egyéni foglalkozás és csoportmegbeszélés, brainstorming stb.
- 2.5. - Egyéni foglalkozás, csoportmegbeszélés, brainstorming, közvetlen utasítás, fizikai vezetés, felkérés taglejtéssel
- 2.6. - Közvetlen utasítás, csoportmegbeszélés, szerepjáték, fizikai vezetés, felkérés taglejtéssel stb.

4. Taneszközök

- 2.1 + 2.2. Élelmiszer, valamint (a különböző szabadidő-foglalkozások és bizonyos helyszínek/settings esetén használt) egyéb tárgyak, amelyek az intézetben belül hozzáférhetők, és amelyeket a résztvevő jól ismer.
- Adatlapok, amelyekre a fogyatékkal élő ember reakcióit feljegyezhetjük
- 2.3. - Különböző tárgyak, amelyek a különböző helyszíneken/settings (közös terem, fitnessterem, park, televíziószoba stb.), vagy bizonyos tevékenységek során, mint a kommunikációt megjelölő tárgyak (képek, piktogramok, szimbólumok, jelek) használatosak, valamint munkafüzet, amelybe a helyes válaszokat jegyezzük fel.
- 2.4. - A tréning helyszíne különböző lehet: munkahely, pihenőszoba, konyha stb. Az itt található tárgyak mind felhasználhatók.
- Szövegkiemelő toll, flipchart, tábla, és munkafüzet az aktív problémamegoldás érdekében.

Aktív problémamegoldás

Munkalap

Név _____ dátum _____

Aktív problémamegoldás

Munkalap

Név _____ dátum _____

1. Határozza meg a problémát (Írja le)

2. Sorolja fel az összes megoldási lehetőséget

3. Ítéld meg valamennyi lehetőséget, és válassza ki a legmegfelelőbbet (húzza ki azokat, amelyek bizonytalanok, vagy amelyek a házirendhez, az iskola rendjéhez vagy a közösség szabályaihoz nem igazodnak).

Még egyszer írja le, amit kiválasztott:

4. Cselekedjen (írja le, amit tervez. Mit kíván tenni?)

5. Megoldódott a probléma? (Úgy hiszi, hogy a probléma meg van oldva?) IGEN vagy NEM? Ha NEMmel válaszol, ismétlje meg a 3. lépést és válasszon másik megoldást. Ha IGENnel, akkor válaszoljon a következő kérdésekre:

Milyen biztosan tudja?

Meg van elégedve az eredménnyel? Ha igen, miért? Ha nem, miért nem?

Mit tenne még, hogy a problémát végérvényesen megoldja?

- *Teaching Exceptional Children, 2005, vol.38, No.2*
 - 2.5. - fehér papír, szövegkiemelő toll, színes ceruza, jegyzetömb, piktogram, táblák a célok megjelölésére stb.
 - 2.6. - helyszín kidolgozása a szerepjátékhoz, munka/megbízás kellékei, képek, piktogram, videó, videorecorder, táblák, flipchart, szövegkiemelő toll stb.

FÜGGELÉK

Szakirodalom és linkek

I. MODUL

Ian Stewart/ Vann Joines (2000): Die Transaktionsanalyse- Eine Einführung (18. edition.) Verlag Herder Freiburg im Breisgau, Germany
Original (1990): TA today

Eva Manteufel/ Norbert Seeger (1992): Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen- Ein Praxisbuch (3. edition.) Kösel Verlag GmbH & CO, München, Germany

Michael P. Nichols (2000): Die Wiederentdeckte Kunst des Zuhörens. Klett- Cotta, Stuttgart, Germany.
Original (1995): The lost art of listening

[Lutz Schwäbisch/ Martin R. Siems](#) (1997): Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher. Kommunikations- und Verhaltenstraining. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Germany

"Homecoming" John Bradshaw (2000): Das Kind in uns- wie finde ich zu mir selbst. Knauer NensSena, München, Germany.
Original (1990): Homecoming

[learn:line Bildungsserver NRW](#), URL www.learn-line.nrw.de, 18/12/2005

Methoden- Kiste, URL <http://www.bpb.de/files/KGE30N.pdf>, 18/12/2005

SOS Kinderdorf- Wir helfen Kindern- starke 10, URL http://www.sos-kinderdorf.at/cgi-bin/sos/jsp/retrieve.do?lang=de&site=AT&nav=5.3&cat=/534_special_topic4, 03/10/2006

Reflexionsmethoden, Homepage DPSG Fichtelbezirk, URL <http://www.fichtelbezirk.de/material/reflexion.html>, 18/12/2005

Schulpsychologische Beratungsstelle Ludwigshafen: Auswertung, Reflexionsmethoden für die Auswertungsphase, URL <http://grundschule.bildung-rp.de/gs/anfangsunterricht/schuleinstieg/Seiten/SchULE-Kurs-1-Auswertung.html>, 18/12/2005

II. MODUL

Kościelecka M. "Oblicza upośledzenia" w: "Świat ludziom niepełnosprawnym" A. Hulek / red./ Warszawa 1992.

Beata Tylewska – Nowak „ Autonomia osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną” Poznań 2001.

“Metody aktywizowania głębiej upośledzonych umysłowo”

Hanna Olejniczak

Warszawa 1987. Wydawnictwo Szkolne I Pedagogiczne

Ian Stewart/ Vann Joines (2000): Die Transaktionsanalyse- Eine Einführung (18. edition.) Verlag Herder Freiburg im Breisgau, Germany

Original (1990): TA today

[//www.psychologia.ve1.pl/](http://www.psychologia.ve1.pl/)

[//www.semterapia.pl/](http://www.semterapia.pl/)

[//www.tematy.info/](http://www.tematy.info/)

[//www.etoh.edu.pl/](http://www.etoh.edu.pl/)

URL: <http://www.umsetzungsberatung.de/lexikon/rationaler-konsens.php> (15.01.2007)

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Gruppendynamik> (15.01.2007)

III. MODUL

<http://ericec.org>

<http://www.nichcy.org>

<http://www.unitedspinal.org>

<http://www.dddcec.org>

<http://www.aamr.org>

<http://www.thearc.org>

<http://www.dpw.state.pa.us/Disable/MentalRetardationServices>

<http://www.dpw.state.pa.us/Resources/Documents>

McLean, L. K., Brady, N.C., McLean, J.E., & Behrens, G. A. (1999). Communication forms and functions of children and adults with severe mental retardation in community and institutional settings. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*

Mar, H. H., & Sall, N. (1999). Profiles of the expressive communication skills of children and adolescents with severe cognitive disabilities. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*.

McLean, L. K., & McLean, J. E. (1993). Communication intervention for adults with severe mental retardation. *Topics in Language Disorders*.

Prater, M.A., Bruhl, S., & Serna, L.A. (1998). Acquiring social skills through cooperative learning and teacher-directed instruction. *Remedial and Special Education*

Biklen, D., & Duchan, J. (1994). I am intelligent: The social construction of mental retardation. *Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps*

Donnellan, A. M., & Leary, M. R. (1995). *Movement differences and diversity in autism/mental retardation: Appreciating and accommodating people with communication and behavior challenges* (4th ed.). Madison, WI: DRI Press

Teaching Exceptional Children, May/June 2004/pp.60-63/Council for Exceptional Children

IV. MODUL

Ian Stewart/ Vann Joines (2000): Die Transaktionsanalyse- Eine Einführung (18. edition.)Verlag Herder Freiburg im Breisgau, Germany

Original (1990): TA today

Eva Manteufel/ Norbert Seeger (1992): Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen- Ein Praxisbuch (3. edition.) Kösel Verlag GmbH & CO, München, Germany

Michael P. Nichols (2000): Die Wiederentdeckte Kunst des Zuhörens. Klett- Cotta, Stuttgart, Germany. Original (1995): The lost art of listening

[Lutz Schwäbisch/ Martin R. Siems](#) (1997): Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher. Kommunikations- und Verhaltenstraining. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Germany

Marja Appel/ Willem Kleine Schaars (1999): Anleitung zur Selbständigkeit- wie Menschen mit geistiger Behinderung Verantwortung für sich übernehmen (1. edition). Beltz Verlag, Germany

Werner Stangl, Toller: [Messung und Diagnose der Sozialen Kompetenz](#), URL www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/SozialeKompetenzDiagnose.shtml, 18/12/2005

Personalentwicklungsberatung Sabine Gläser: Gewaltfreie Kommunikation, URL http://www.personalentwicklungsberatung.de/Informationen/Psychologische_Gesprachsfuhrun/Gewaltfreie_Kommunikation/gewaltfreie_kommunikation.html, 03/10/2006

V. MODUL

Tyszkiewicz – Nowak B. " Autonomia osób z głębszą niepełnosprawnością w opinii wybranych grup społecznych" Poznań 2001.

Borzyszkowska H. " Oligofrenopedagogika" PWN Warszawa 1985.

Kępiński A. " Rytm życia" PWN Kraków 1973.

[www// oligo.webd.pl](http://www.oligo.webd.pl)

VI. MODUL

<http://ericec.org>

<http://www.nichcy.org>

<http://www.unitedspinal.org>

<http://www.dddcec.org>

<http://www.aamr.org>

<http://www.thearc.org>

<http://www.dpw.state.pa.us/Disable/MentalRetardationServices>

<http://www.dpw.state.pa.us/Resources/Documents>

Castles, E. E., & Glass, C. R. (1986). Training in social and interpersonal problem solving skills for mentally retarded adults. *American Journal of Mental Deficiency*

Moscow School District Health Curriculum (grades 9-12)

Prater, M.A., Bruhl, S., & Serna, L.A. (1998). Acquiring social skills through cooperative learning and teacher-directed instruction. *Remedial and Special Education*

Quinn, Sherman, Sheldon-Wildgen, Quinn, and Harcheck (1992)

VII. MODUL

<http://ericec.org>

<http://www.nichcy.org>

<http://www.unitedspinal.org>

<http://www.dddcec.org>

<http://www.aamr.org>

<http://www.thearc.org>

Brown, Belz, Corsi, and Wenig, 1993

Datillo and Rusch, 1985

Guess, Benson, and Siegel-Causey, 1985

Jolivette, Wahby, Canale, and Massey, 2001

Kern, Mantegna, Vorndran, Bailin, and Hilt, 2001

Stafford, A. M., Alberto, P. A., Fredrick, L. D., Heflin, F. J., & Heller, K. W. (2002). Preference variability and the instruction of choice making with students with severe intellectual disabilities. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities, 37(1)*, 70-88.

Browder, D. M., Cooper, K. J., & Lim, L. (1998). Teaching adults with severe disabilities to express their choice of settings for leisure activities. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities, 33*, 228-238.

Hughes, C., Hugo, K., & Blatt, J. (1996). Self-instructional intervention for teaching generalized problem-solving within a functional task sequence. *American Journal on Mental Retardation, 100*, 565-579

Hughes, C., & Rusch, F. R. (1989). Teaching supported employees with severe mental retardation to solve problems. *Journal of Applied Behavior Analysis, 22*, 365-372.

Fullerton, A., & Coyne, P. (1999). Developing skills and concepts for self-determination in young adults with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 14*, 42-52.

Rothman, R. A. (1987). *Working: Sociological perspectives*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Stuart, S. K. (2003). Choice or chance? Career development and girls with behavioral disorders. *Behavioral Disorders*

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*.