



Újszülöttjeinkért,
koraszülöttjeinkért
Alapítvány

Az érzékenyítés elmélete és gyakorlata



„Tenyérnyi csoda”-
Tájékoztató füzetek 4.





Tartalomjegyzék



Mit értünk érzékenység alatt?	2
Az érzékenyítés fogalma	3
A segítő hivatás jellemzői	6
Röviden a kiégésről	7
Mit tehetünk a segítőket veszélyeztető kiégés ellen?	8
A stressz kezelésének lehetőségei	10
Az érzékenyítő tréning	11
Az érzékenyítés területei	14
Az érzékenyítő foglalkozások felépítése	16
Érzékenyítő játékok gyűjteménye	17
Feladatlap önálló munkavégzéshez	22

Érzékenyítés

„Tenyérnyi csoda”- Tájékoztató füzetek 4.

Kiadja: Újszülöttjeinkért, koraszülöttjeinkért Alapítvány a Széchenyi 2020 Program keretében

Felelős kiadó: dr. Horváth Zsolt András ·

Írta: Szentésiné Miklós Andrea

Tördelés: Gál Edina · **Honlapunk címe:** www.koraszulottekert.hu

Készült: Kapitális Nyomda, Debrecen





Mit értünk érzékenység alatt?

Érzékenynek nevezzük, aki a körülötte lévő világból származó benyomásokat könnyen észreveszi, és ezek a benyomások nagy hatással vannak rá. Az érzékenységet hagyományosan a szívhez és a lélekhez kötjük, tudományos nézőpontból a központi idegrendszer egyik jellemzője.

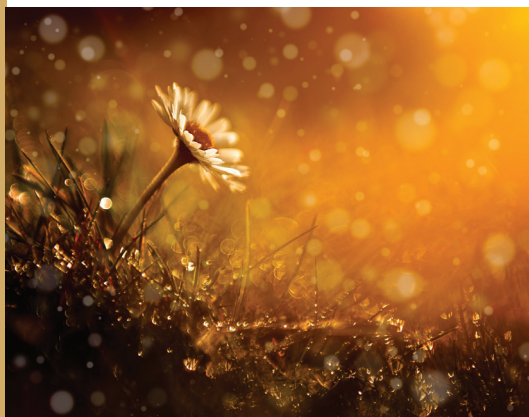
Életünk többnyire úgy telik, hogy a szokások átveszik az irányítást. Szeretjük körbevenni magunkat ismert dolgokkal, megkönnyítve tájékozódásunkat a világban. Az állandóságra való törekvés leegyszerűsíti életünket, tudjuk, mire számíthatunk, ez ad biztonságot. A felgyorsult élet ellentmondásokkal teli, hiszen minden változik, az emberi létnek pedig vannak határai, ami magával hozza azt is, hogy nem mindig szeretjük a változást. Természetesen a változások elfogadásában, nagy egyéni eltérések vannak.

Talán az egyik legfontosabb tulajdonságunk mégis az alkalmazkodó-képességünk. Hogy lehet összeegyeztetni az állandó változást, és a biztonság igényét? Ez egy nehéz kérdés, amire nem is lehet egyszerű választ adni. Minden élethelyzet, minden ember

egyedi választ ad erre a kérdésre.

Hogyan lehetünk érzékenyek a megfelelő mértékig? A túlérzékenység ugyanis éppen olyan probléma, mint az érzéketlenség. Az érzékenységnek is van egy optimuma, ami elősegíti, hogy a másokra a megfelelő mértékben figyelhessünk, mégse legyünk kiszolgáltatottak, sérülékenyek teljes mértékben. Az érzékenység azonban nem csak a társas kapcsolatokban létfontosságú, hanem saját magunkra nézve is (pl. mennyire tudatosítjuk magunkban az erősségeinket, gyengeségeinket, féltelmeinket vagy a vágyainkat), amit sokszor elfelejtünk.

Ha valaki segítő hivatást választ, úgy érzi, hogy érzékeny mások nehézségeire, problémáira. Nemcsak fogékony, hanem érdekli is mi van a másikkal. Kicsit mint ha még sértő is lenne feltételezni, hogy egy segítő hivatású ember lehet kevésbé érzékeny. Vannak ismereteink, tudásunk, elképzelésünk olyan dolgokról is, amiről saját élményünk, tapasztalatunk nincs. Természetesen nem kell mindent átélnünk ahhoz, hogy beleérezzük magunkat a másik helyzetébe, de sokszor akkor jövünk rá, hogy nem egészen úgy vannak a dolgok, ahogy gondoltuk, elképzeltük, amikor megérint minket a probléma, amikor ténylegesen a közelébe kerülünk. Ekkor döbbenünk rá az adott probléma valódi mélységeire.



Az érzékenyítés fogalma

Érzékenyítés alatt egyfajta befolyásolást, nevelést értünk, amely az érzékenységet, a hozzáállást alakítja. Az érzékenyítés odafigyelésre, empátiára, és a megszokottól való eltérés, állapot vagy helyzet elfogadására nevel. Egyéni érzékenyítés lehet akár egy beszélgetés is, vagy a mindennapi élet során kialakuló szituációk. Pl. észrevenni, hogy egy kismamának segítségre van szüksége babakocsival a tömegközlekedésben, és ebben segítséget nyújtani.

Az érzékenyítés folyamatában legfontosabb színtér természetesen a család, hiszen itt tanuljuk meg az alapvető értékrendet, itt alakulnak ki azok a normák, amelyek meghatározzák hozzáállásunkat utánpótlás és mintaadás révén. Sok lehetőség adódik családon belül az érzékenységnövelésre, érzékennyé nevelésre. Egy olyan helyzetben, amikor például az utcán találkozunk egy sérült emberrel, nem mindegy hogyan reagálunk, hiszen a gyermekeink mintát vesznek rólunk. Ha tudatosul bennünk, hogy a világ sokszínű, és ebbe a sokszínűségbe sok minden belefér, néha olyan dolgok is, amit esetleg nem értünk, vagy netán félünk tőle, vagy idegen számunkra, akkor optimális esetben természetesen fogadjuk az eltéréseket – és egyúttal arra tanítjuk gyermekeinket, hogy az eltérő nem félelmetes. Ezzel azt közvetítjük a gyermek felé, hogy annak ellenére, hogy számunkra valami kevésbé ismert, lehetnek, vannak értékei.

Ha lehetőséget adunk gyermekeinknek, hogy találkozzanak sérültekkel – és nem elfordítjuk a fejünket, esetleg elhúzzuk őket, vagy úgy csinálunk, mintha valami baj lenne –, akkor sokat tanulhatunk

tőlük, a kapcsolatfelvételt, érdeklődést, elfogadást illetően. A gyermekek rendkívül kreatívan találják meg azokat a módokat, érintkezési lehetőségeket, ahogy együttműködhetnek másokkal, esetleg segíthetnek a másoknak. Egy gyermek sokat tanulhat sérült társától, hiszen akik bármilyen okból mások, mint az átlag, bizonyos szempontból nehezített helyzetben vannak. A sok fejlesztés, ad egy olyan keretet, ami meghatározza az életüket. Sok szenvedés és fájdalom árán él az életet, de ennek következtében sokszor előrébb járnak az önfegyelemben, a megküzdési képességben, a feszültégtűrésben, a rendszerességben és a kitartásban. Csodálatosan tudnak alkalmazkodni gyermekeink azokhoz a korlátokhoz, amik megjelennek egy sérültségben. Pont úgy, ahogy maguk a sérült gyermekek is küzdenek saját korlátaik ellen. Segíthetnek egymásnak.

Ezekben a kapcsolatokban rájöhethetünk arra is, hogy mindenki különleges valaminek. Nem egyszerű megtalálni, hogy ki mi, hiszen energiát és odafigyelést igényel, hogy észrevegyük, felkutassuk, hogy kinek mi az erőssége. Minél több mássággal találkozunk, annál inkább nő a tole-



ranciánk embertársaink felé. Amit nem ismerünk, attól általában tartunk. Ezért rendkívül fontos, hogy ne elzárkózzunk, hanem nyitottak legyünk, és biztosítsunk találkozási lehetőséget mindenkivel.

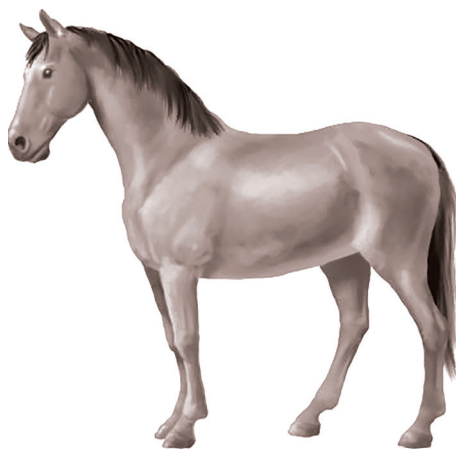
A segítség különböző formáival a sajátos igényekkel rendelkező gyermekek, felnőttek is „jól járnak”, nemcsak a szeretetteljes, elfogadó légkört tapasztalhatják meg, hanem kompenzálhatják hátrányait is. A kölcsönösség pozitív hatásai tehát az eltérő sajátosságokkal bírók irányában is egyértelműen megnyilvánul.

Különböző korosztályokban különböző módszerek lehetnek segítségünkre az érzékenyítésben.

Gyermekeknél természetesen a legfontosabb eszközünk a mesék világa, és a játék. A népmesék világa különösen fontos tanulságokat tartalmaz. Megtanítja, hogyan lehet a jelentéktelennek tűnőt észrevenni, hogyan lehet a legkisebből a legelső, és azt is, hogy ne látszatra ítéljünk, hiszen csak akkor láthatjuk meg az igazán fontos dolgokat, ha a dolgok mögé

tekintünk. Pl. a szürke gebéből, akiről mindenki lemond, hívjuk elő a táltos paripát, szokatlan eszközzel, parazsat etetve vele. Ez a fajta gondolkodásmód segíthet, hogy saját korlátjainkat átlépve fedezzük fel azt, ami a szemnek először láthatatlan, a Kis Hercegből idézve: „Jól csak a szívével lát az ember.” A mese és a játék világa is katarzisz élményt biztosít, erkölcsi megtisztulást, ami nemcsak szemléletváltozást hoz, hanem életünk változtatására is ösztönöz. Ez nem csak a gyerekeknél van így, hanem a felnőtteknél is.

Felnőttkorban is fontos a megfigyelés általi utánpótlás. Az érzékenyítés során létrejövő pozitív szemléletváltozás csökkenti a kirekesztő viselkedést, az előítéletet, és elősegíti a befogadó hozzáállás erősödését, a fogyatékossgal élők tiszteletét, partnerként, egyenrangú félként való elfogadását. Érzékenyítés azonban nem csak egyéni szinten történhet. A társadalmi érzékenyítés elengedhetetlen a megfelelő együttélés és együttműködés szempont-



jából. A média, könyvek, filmek, reklámok, zenék, segítségével formálhatja szemléletünket, de akár egy-egy internetes megjelenés is nagyon sok ember hozzáállását megváltoztathatja. Emlékezhetünk például az Eőember című filmre, amely az autizmus egyik formáját tette megismerhetővé milliók számára. Nagyon sok alkotást sorolhatnánk, ami tömegek látásmódját alakította és alakítja napjainkban is. A társadalmi integráció során csökken az érintett családok elszigeteltsége, a meg nem értettség, kirekesztettség élménye, valamint növekszik a kapcsolati hálójuk, így könnyebb lehet a terhük is. Az érzékenyítés indirekt eszközökkel biztosítja, hogy az emberek tapasztalataik bővülésével megértsék, és elfogadják az átlagostól eltérő jelenségeket, emberi sajátosságokat. A két oldal közötti kommunikációs gátak lebontásával és a lehetséges problémák felszínre hozatalával az ismeretek, tapasztalatok elősegítik az esélyegyenlőségi szemléletet és befogadást is.

Bármilyen szokásostól eltérő fejlődés, hirtelen tragédia miatt kerülhetünk nehezített helyzetbe. Nagyon sok múltat azon, hogy ez teher lesz számunkra, amibe belerokkanunk, vagy megtaláljuk benne a fejlődés lehetőségét.

A teljesség igénye nélkül néhány esemény, ami mindnyájunk életében előfordulhat. A következő helyzetekre, állapotokra senki nem számít, senki nem tervezi, de mégis megtörténik:

Genetikai-, fejlődési rendellenességek, fertőzések, betegségek, koraszü-

lés, baleset következtében bekövetkező problémák: testi deformitás, izomtónus hiánya, vagy túlzott feszesség, epilepszia, érzékszervi probléma (látás, hallás), szervi rendellenességek, reflexek hiánya, vagy fennmaradása, pszichomotoros fejlődés zavara (finommotorika, nagymozgás sérülése), szocio-kommunikációs fejlődés zavara (beszéd, kommunikáció, figyelem, játéktevékenység, társas érintkezés hiánya, hiperaktivitás, tanulási képességek zavara).

E rövid, nem teljes felsorolás is mutatja, hogy van bőven „lehetőségünk” találkozni a mássággal.

Amikor azonban kiderül egy probléma, egyetlen lehetőségünk van: megküzdeni vele. A dolgokat nem lehet meg nem történné tenni. Tagadni sokáig lehet, de ezzel nem használunk, csak ártunk. Ami érthetőbb, az elfogadhatóbb.

Amit mi is megtapasztalunk, ha betekintést nyerünk állapotokba, és végigküszködjük a hiányokkal együtt járó helyzeteket, automatikusan elindít bennünk egyfajta együttérzést és tiszteletet. Türelmesebbek lehetünk. De nem csak a hozzáállásunk változhat meg, hanem a viselkedésünk is, hiszen akadálymentesíthetjük környezetünket, biztonságossá tehetjük más számára, vagy alkothatunk, kitalálhatunk eszközöket, amik megkönnyítik bizonyos helyzetek kezelését, megoldását.

Az érzékenyítés célja tehát, hogy a többségtől eltérő állapotban lévőkkel kapcsolatban megértőbb, érzékenyebb környezetet alakítson ki.



A segítő hivatás jellemzői

A segítő viselkedés olyan önkéntes vállaláson alapuló magatartás, ami a közösség érdekét helyezi előtérbe (ezt proszociális magatartásnak nevezzük). Az önzetlenség és a szolgálat altruista magatartás (viselkedésünk nem a saját érdekünket, hanem a másikat szolgálja).



A kapcsolatok egyensúlyát az adok-kapok kölcsönössége határozza meg. Tudatos szinten nem várunk viszonzást, de szívesebben kérünk, és szívesebben segítünk, ha viszonzást remélünk. A segítség társadalmi megítélése is pozitív, ez további motivációt jelent a segítségre. Különböző kutatások kimutatták, hogy a segítő viselkedés nyeresége a biológiai egészség stabilizációja is lehet (vitalizál, stimulálja az immunrendszert), de akár elég megfigyelni, ahogy mások segítenek, már az is pozitívan hat ránk. A valódi altruizmus azonban emberszereteten nyugvó segítőkészség.

Azt is érdemes tudnunk, hogy minél jobb az érzelmi állapotunk, annál inkább van kedvünk másoknak segíteni. Ezért fontos, hogy figyeljünk magunkra is.

A fentiekben megfogalmazott alapok nem csak a segítő hivatást választókra érvényesek, hanem bárkire, hiszen bárkiből

válhat segítő az élete során. Például akinek sérült hozzátartozója van, élethelyzetéből adódóan segítővé válik. Számukra is fontos, hogyan tudnak saját magukon is „segíteni”, hogy hosszútávon is bírják a rájuk nehezedő terheket. Egészségesnek tekinthető, aki tudatosan él, van önfegyelme, és empatikus másokkal.

Biológiai programunk része, hogy tördjünk másokkal, gondoskodjunk róluk. Azonban a segítség folyamatában testileg és érzelmileg is kimerülhetünk, aminek következménye, hogy elkezdjük távol tartani magunkat az emberektől, és csökkenhet a teljesítményünk is. Testünkben fizikai fáradtság, és egyéb szomatikus problémák jelenhetnek meg. Mivel a túl sok érzelmi érintettségtől szeretnénk megóvni magunkat, ezért kevésbé hagyjuk, hogy hasson ránk más helyzete, érzéketlenné válunk és viselkedésünk is megváltozhat. Rutinból cselekszünk, az egyedi igényeket figyelmen kívül hagyva. Amikről most szó van, mind indokolt és szükséges lehet bizonyos helyzetekben, de ha állandósul, akkor nem tudjuk ellátni elég jól a feladatunkat. Először feszültté, idegessé válunk, vagy túlzott aktivitásba menekülhetünk, majd egy idő után jön a visszavonulás, elszigetelődés és a passzivitás.

Ez a folyamat, akár hivatásos segítőként, akár hozzátartozóként segítünk, a helyzetből adódóan könnyen lejátszódhat, ha csak nem figyelünk rá, és teszünk ellene. A következő fejezetekben ennek módjairól adunk rövid összefoglalást.

Röviden a kiégésről

A segítők számára az elismerés, a pozitív visszajelzések, a megbecsülés hiánya, a túlterhelés, a jelentős felelősség, anyagi okok, a pihenés hiánya, idealizált elképzelések hajszolása, túlzott bevonódás a problémákba, nehéz élethelyzetekbe nagyfokú sérülékenységet hordoz magában.

A krónikus érzelmi megterhelés, stressz miatt fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés reménytelenséget, hozzá nem értés érzését, negatív attitűdöt hozhat magával. Megjelenik az elégedetlenség önmagunkkal.

Általában saját szükségleteink háttérbe szorításával, nagy lelkesedéssel kezdünk a munkába. Amikor emberekkel foglalkozunk, a személyiségünkkel dolgozunk. Ezért, ha a munkánkat kudarcosnak látjuk, a saját személyiségünk kudarcaként éljük meg. Az irreális elvárások önmagunk, a másik és a helyzet felé viszont garantálja a kudarcot. Ha felismerjük ezt a helyzetet, és rálátunk működésmódunkra, van lehetőségünk dönteni, változtatni. Ha a munka és a magánélet egyformán szerepet kap életünkben, valamint szükségleteink elrendeződnek, az életerő nem

vész el, és kialakul a megfelelő távolság melletti együttérzés. Ebben az egyensúlyi helyzetben megmarad az érdeklődés és a türelem, valamint a munka szeretete.

A másik út, amikor nem vagyunk képesek átadni a feladatokat másoknak, félünk a kontrollvesztéstől, túlterhelődünk, elfáradunk, hibázunk. A magánélet háttérbe szorulásával és az igényeink figyelmen kívül hagyásával nem tud egyensúly beállni, aminek következtében csökken a teljesítmény, és az érzelmi terhelhetőség, illetve önértékelési problémák és bűntudat lép fel. Majd jön a pesszimizmus, előítélet, apátia, értelmetlenség érzése. Nehézzé válik a koncentráció, gyengül az emlékezet, a döntési képesség, pszichoszomatikus betegségek, depresszió lép fel, amit már kezelni kell. A segítő személy ezzel a súlyos kiégés szintjére jutott el.





Mit tehetünk a segítőket veszélyeztető kiegészése ellen?

Időnként nehéz lehet, de fontos a valóság elfogadása. Ebbe sok minden beletartozhat a segítő tevékenységek során. Fontos alapszabály, hogy segíteni csak annak lehet, aki kéri, és elfogadja a segítséget.

A valóság elfogadása a korlátok elfogadását is jelenti, akár az élethelyzet, akár a saját személyem, vagy a másik ember irányában. Ez annak az elfogadását is jelenti, hogy bár egy ember is jelentős változásokat hozhat, de senki sem válthatja meg a világot.

Minél nagyobb lendülettel indulunk, annál nagyobb a veszélye, hogy nem jól mérjük fel erőnket, a lehetőségeket és a képességeinket, így sok csalódás érhet minket. Ezért fontos, hogy a realitás talaján mozogjunk. Persze amikor egy gyermek képességeiről gondolkodunk, mindig előrevetítjük azt, amivé alakulhat, amivé válhat. Ez húz előre, ez ad erőt. Fontos, hogy előre gondolkodjunk és lássunk, de ne túlzott elvárásokkal, hiszen ezzel nem-hogy segíteni tudnánk, hanem inkább mi is terhet rakunk rá, és saját magunkra is.

Ha önmagunkat ismerjük, akkor pontosan tudjuk, hogy mire van szükségünk ahhoz, hogy a testi-lelki jóllét állapotában legyünk. Tudnunk kell, hogy mi, az ami feltölt, ami örömet okoz nekünk. Fontos értenünk saját magunkat, tudni, hogy mit miért teszünk. Miért segítünk. Minél világosabbak a céljaink, és minél pontosabban látjuk saját gyengeségeinket, annál kevésbé megyünk bele olyan folyamatokba, amik növelik elégedetlenségünket, felhasználják erő tartalékainkat.

Az időtől való függetlenség teljes mértékben nem lehetséges, de valamennyire szükséges. Sok csapdát és nehézséget jelent, ha úgy érezzük, le vagyunk maradva, most kell mindent megcsinálni. Ez egy hamis elgondolás, hiszen akkor sosem lehetünk benne abban, amit éppen csinálunk, mert a folyamatos sürgetés nem engedi, hogy megéljük és élvezzük, ami-ben ténylegesen vagyunk. Ezért érdemes ellenállni az idő sürgetésének, és kibírni annak feszültségét, hogy nem lehet, nem tudunk, és nem érdemes versenyezni saját magunkkal.

Önhatékonyságunk megélése szintén segít egyensúlyban tartani magunkat, hiszen aktivitásunk eredményével szem-besülünk. Így lehet értelme annak, amit csinálunk. Törekednünk kell a tartós elégedettségre is, ami attól függ, hogy mit látunk meg az életből, mire helyezzük a hangsúlyt. Arra, ami van, vagy arra, ami hiányzik. Nagyon nem mindegy. Az egyik há-lával, jó érzéssel, örömmel tölt el, a másik elégedetlenséggel, szomorúsággal.

A stressz kezelése mindannyiunk feladata. Meg kell találnunk saját eszközeinket, amik segítenek a stressz ellen. Természetesen nem mindegy, hogy fejlődést segítő, jótékony, előre vivő (eustressz) vagy akadályozó, negatív hatású (distressz) stresszről beszélünk. Saját toleranci-

ánk növelése saját felelősségünk.

Szociális kompetenciáink nagyban meghatározzák érvényesülésünket az életben. Minél fejlettebbek társas készségeink, annál jobban tudunk töltekezni az emberi kapcsolatokból. Ha megtanuljuk kifejezni saját magunkat, igényeinket és vágyainkat, akkor nagyobb eséllyel kapunk választ is rájuk. Legnehezebb helyzetekben nem maradunk egyedül, könnyebb segítséget kérnünk, és elfogadnunk. Magunkra nézve is több visszajelzést kapunk.

Saját világos céljaink, és annak tudata, hogy életünk értelmes, és cselekedeteink is azok, szintén védőfaktort jelentenek számunkra.

Nagyon fontos az életben, hogy megtanuljunk a jelenben lenni. Sokszor rajtakaphatjuk magunkat, hogy a múlton rágódunk, vagy a jövő miatt aggódunk, ezért nem tudunk a jelenben lenni, nem tudjuk azt megélni. Így végig futhatunk az életünkön úgy, hogy nem tudjuk megélni annak örömét. Nem tudunk elmerülni abban, amit éppen csinálunk, nem tudjuk megtapasztalni képességeink határának növekedését. Ha valamiért küzdöttünk, és azt elértük, nem tudunk megnyugodni, élvezni az eredményt, a megérdemelt pihenést, érezni az elvégzett munka jutalmát. Így hogyan tudhatnánk, hogy mi az, ami igazán számít? Az élet értelmének keresése magával hordozza, hogy az ember egy bizonyos kor, vagy bölcsesség után már nem akarja vesztegetni az idejét, energiáját lényegtelen dolgokra, azt szeretné csinálni, ami számít, ami fontos. Hogy kinek mit jelent ez, azt természetesen mindenkinek magának kell megkeresnie, és döntenie róla.

A másoknak és önmagunknak való megfelelés vágya néha olyan erős lehet,



hogy minden cselekedetünket meghatározhatja, befolyásolhatja. Érdemes ezt levetkőzni, és feltenni a kérdést, hogy mit is akarok én? Hogy erre tudjunk válaszolni, segíthet, ha bizonyos tévhiteket eloszlatunk magunkban. Ez egyfajta érzékenyítés önmagunkra. Sok tévhitel vesszük körül magunkat, amik nemhogy segítenének az életben, hanem kimondottan ártanak, és terhet raknak ránk. Ilyen tévhitek, hogy mindenkinek szeretnie kell, vagy tökéletesnek kell lennem. Ugyanilyen tévhit, hogy az érzéseink és igényeink kifejezése nem helyes. A tévhitekben közös, hogy lehetetlen elérni őket, és ítéletet vonzanak maguk után. Márpedig, ha lehetetlen célokat tűzünk ki magunk elé, azt soha nem érhetjük el, tehát csalódunk. A csalódás viszont önmagunk leértékeléséhez, önbiplombiához, önbecsülés-csökkenéshez vezet.

Ha stresszesek vagyunk, nem tudunk a másik ember felé nyitni, csökken az empátiánk, és az előző fejezetben bemutatott kiégést is elindíthatja, felgyorsíthatja. Ezért érzékenységünk növelése érdekében elengedhetetlen, hogy megfelelő stresszkezelő technikákkal rendelkezünk.



A stressz kezelésének lehetőségei

Mindennapjaink szerves része a stressz, amely halmozódva súlyos egészségügyi kockázatokat rejt magában a segítők esetében is.

A stressz szintjét nagyban befolyásolja, hogy mennyire vagyok felkészült a feszült helyzetek kezelésére. Már az is gyakran segít, ha tudatosítom, hogy sok hasonló helyzetet oldottam meg, így nagy valószínűséggel most is uralni tudom a helyzetet. Jó tudatosítanom azt is, hogy senki nem vár el tőlem varázsütésszerű megoldásokat, lépésenként haladhatok, kérhetek segítséget, és az sem baj, ha hibázom, mert ki lehet javítani. Pihenhetek is, hiszen elfáradni emberi dolog.

A stressz kezelésének különféle formáiból néhányat említenék:

Elengedhetetlen a mozgás, hisz endorfin juttat a véráramba, relaxációs választ vált ki, méregtelenít, jobb közérzetet biztosít, egészséget ad.

Bármilyen relaxációs technika segít el lazulni, kontrollt tartani.

Egy jó beszélgetés szintén gyógyító hatású. A kirándulás, pihenés is a feltöltődést szolgálja.

A problémákkal való szembenézés aktív cselekvés, ezért elűzi a tehetetlenséget, növeli az önhatékony megélését, magabiztossá tesz. Az idő megfelelő kezelése is sokat segíthet, hogy ne érezzük az állandó rohanás, sietség feszültségét. A humor rendkívül jó feszültségoldó hatású, jókedvre derít, és nevetésre sarkall. Előfordulhat, hogy meg kell bocsátanunk másnak, vagy saját magunknak, hogy tovább tudjunk lépni. Ehhez az is hozzátartozik, hogy megtanuljuk kevésbé komolyan venni magunkat. A prioritások meghatározása, a fontos dolgokra fókuszálás és az önismeret is nagy

hasznunkra válhat. Egy háziállat is segíthet a kapcsolódásban, pihenésben. A másokra figyelés és a nemet mondás képessége sok feszültségtől kímél meg minket.

Érdemes hangsúlyozni az érintés fontosságát életünkben. Mit közvetíthet egy érintés? Közelséget, melegséget, gyöngédséget, bizalmat. Minden olyat, amire szükségünk van a boldogsághoz. Koraszülött csecsemőknél az érintésterápia jelentősen növelte a súlygyarapodást. A testi közelség fájdalomcsillapító hatású. Az érintés elmaradása azonban a fizikai fájdalommal azonos idegrendszeri eseményekkel jár. Amikor hiányzik az érintés, sérül a kapcsolat kialakításának képessége, betegségek alakulnak ki. Virginia Satir szerint napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten tartáshoz és tizenkettő a gyarapodáshoz. Ha megfelelő testi kontaktust kapunk, kiegyensúlyozottabbak, elégedettebbek leszünk. Kevesebb szorongással, és jobb stressztűrővel élhetünk. Nő az érzelmszabályozási képességünk, erősödik immunrendszerünk. Egész életünket végig kíséri a simogatás, a ringatás, az ölelés elemi szükséglete.

Testi-lelki egészségünk növekedését önmagunk nevelésével és fejlesztésével alakíthatjuk.

Megváltoztathatjuk hozzáállásunkat, nézetünket életünkhöz, környezetünkhöz.

Figyelmünket irányíthatjuk a kellemes, vidám, szép, örömteli dolgokra. Döntésunktől függ, hogy a múltunkból a jót idézzük fel, a jelenben az észlelést a nekünk tetőzöre irányítjuk, és a jövőt elképzelve derűs képeket vetítünk magunk elé.

Az érzékenyítő tréning

Csoportok számára az érzékenyítés leggyakoribb, és leghatékonyabb módja az érzékenyítő tréning. Ennek során a csoporttagok rengeteg információt nyernek, könnyen és nyíltan kommunikálhatnak problémákról, és saját élményt szerezhetnek helyzetekről, ami által empátiás megértés következhet be, és érzelmek szintjén is megérintődnek.

Az érzékenyítettek közvetlen tapasztalatok megélésével válhatnak nyitottabbá a befogadásra és az elfogadásra, megtapasztalva saját korlátaikat és határaikat is. A tréning segítségével átértékelődhetnek a fogatékmal, vagy bármilyen elmara-dással, nehézséggel élőkkel kapcsolatos nézetek, megismerve sajátos helyzetüket. A tapasztalatok által növekedhet az önismeret, és a társas kompetenciák is fejlődhetnek. Arra is ráláthatnak, hogy hogyan lehet alkalmazkodni a szokásostól eltérő állapotokhoz.

Ehhez sokat kell tanulni a világról és önmagunkról, fel kell fedezni erőforrásainkat és használni kell azokat. Megtanul-

hatunk reménnyel tekinteni az előttünk álló esetleg fájdalmas, de mégis kihívásokkal teli, izgalmas, örömmé váló Élet adta feladatokra.

Az érzékenyítő tréning célja, hogy megélhessünk bizonyos nehézségeket, másrészt megtapasztalhassuk, hogy a nehézségeket át lehet hidalni, ha megfelelő módszert, segítséget kapunk hozzá. Így egy másfajta, empatikusabb és pozitívabb szemlélet alakulhat ki bennünk. Nem a hiányt, eltérést látjuk csak, és annak fájdalmát, hanem megtanulhatjuk keresni a lehetőségeket, meglátni, hogy milyen fejlődés felé visznek minket a nehézségeink, és örülni a jelenben megélt pillanatoknak.





Az érzékenyítés cselekvésbe ágyazottan történik, mert a közvetlen élmény bír a legjobb fejlesztési hatással. Az egyes tréningek olyan gyakorlatokat, feladatokat tartalmaznak, amelyekben fontos szerepet tölt be a kooperatív feladatmegoldás, az esetmegbeszélés, valamint a szituációs és saját élményű gyakorlat.

A gyakorlatok elején történő bevezető beszélgetés, és a végén történő lezáró beszélgetés nagy hangsúlyt kap, hiszen a tréningen megélt élmények így integrálódhatnak az érzékenyítésben részt vettek személyiségébe.

Hétköznapi életünkben észre sem vesszük azokat a dolgokat, amik bizony mások számára rettentő kihívást jelentenek. Normál képességek mellett nem jelent akadályt egy küszöbön való átjutás, vagy magasan lévő eszköz megszerzése, vagy akár, hogy megtekinthessük magun-

kat egy tükörben. Azt sem vesszük észre, ha egy lépcsőfok magasabb, mint amit már eddig megszoktunk, és gond nélkül veszünk fel egy tárgyat is, ha leesik a földre. Bele sem szoktunk gondolni, hogy ezek az elemi, egyszerű feladatok mások számára nehézséget jelenthetnek. Elég akár ideiglenesen egy lábtörés miatt mozgásunkban korlátozottnak lenni, amikor kiderül, milyen nehéz egy fürdőkád használata, nem beszélve arról, ha valaki kerekesszékkal közlekedve szeretne különböző helyekre eljutni.

Aki külföldön járt már, tapasztalhatta, hogy milyen nehéz legyőzni a nyelvi korlátokat. A határok megnyílása magával hozta, hogy multikulturális környezetben élünk. A külföldi munkavállalás is nehezítheti a gyermekek életét, akik úgy kerülnek be például egy óvodai, vagy iskolai közösségben, hogy nem ismerik az adott nyelv-





vet. De gondolhatunk a tanulási nehézséggel küzdőkre, vagy a figyelemhiányban szenvedőkre is, de az is gondot okozhat, ha valakinek nagyobb a mozgásigénye, mint az átlagnak, vagy éppen nagyon szorong. Lehetne sorolni azokat a problémákat, amik a mindennapi életben kísérnek minket, de feladatunk nem a problémák felsorolása, hanem modellezés segítségével a képességcsökkenés megélése, hogy észre tudjuk venni, és segítsük a rászorulókat.

Érdeemes elkerülni a címkézéseket. Átkeretezéssel már érthetőbbé és elfogadhatóbbá válik a másik viselkedése. Egy viselkedés értelmezésénél fontos a szándék tulajdonítása. Ha egy nagy mozgásigényű gyerek hirtelen mozdulatával elsodorja a társát, nem mindegy, hogy miként értékeljük ezt a történést, például direkt ellökött, vagy nem akart ártani, csak a hirtelensége miatt nem jól mérte fel a távolságot.

Mi a feladatunk? Hogy minden adottságból, helyzetből a legtöbbet tudjuk kihozni. Ebben nagy segítségünkre lehet az az ismeret, tudás, személyes élmény, amit például egy érzékenyítő tréning adhat számunkra. Későbbi döntéseinket, szemléletmódunkat nagyban befolyásolhatják az ott szerzett tapasztalataink. Gondoljunk bele: egyáltalán nem mindegy, hogy a fogyatékkal élőkre hogyan tekintünk. Kizárjuk őket, vagy beillesztjük őket? Megtaláljuk-e azt, amit adhatnak, felfedezzük-e a gazdagságot, amit jelenthetnek számunkra. Ha sikerül az elfogadás, a tehetség felfedezése, kiegyensúlyozottabb lehet az életünk. Más nehézségét elviselhetőbbé tehetjük, akár boldogabbá is, ami által mi magunk is teljesebb életet élhetünk. Az érzékenyítő tréningek hosszú távú hatásai leginkább ebben mérhetők le.



Az érzékenyítés területei

Látássérülés

A látássérülés, vagy a teljes látáshiány akár veleszületetten, akár szerzetten van jelen, rendkívüli mértékben befolyásolja a mindennapi életet. Érdeemes átgondolnunk miben, és hogyan tudunk segíteni a látásukban akadályozottaknak. Az akadálymentesítés itt a hangjelzések általi tájékozódás (hangos jelzőlámpa), dombornyomású térképek, speciális látássegítő eszközökig terjed. Nagy segítség a hangos könyvek, és a felolvasó szoftverek elterjedése is. Természetesen a vakvezető kutyák nemcsak a biztonságot nyújtják gazdáiknak, hanem érzelmi támaszt is jelentenek. Korlátozott sportolási lehetőségekről beszélhetünk, de minden olyan módszer jó lehet, ahol lehet más érzékszervre hagyatkozni. Ilyen lehet például a csörgőlabda is.

A látássérülés imitálásánál a feladatok csak töredékesen modellezik egy vakon született ember helyzetét, hiszen a játékosoknak van korábbi látásélménye. Ennek ellenére hasznos tapasztalat tud lenni az átmeneti látásvesztéssel járó bizonytalanságok „kipróbálása”. A látássérüléssel járó kiszolgáltatottság gyakran járhat önállótlanossággal, önbizalomhiánnyal az érintetteknek. Az így kialakuló együttérzés, nemcsak a segítőkészséget befolyásolhatja, hanem toleránsabbá tehet akár a hangulati hullámzások elviselésében is.

Értelmi sérülés

Az értelmi sérülésnél az intelligencia hányadoson kívül más képességek, készségek hiánya is jelen van. Sérült lehet a kommunikáció, önirányítás, önellátás, kapcsolati készségek...

Sok képesség fejleszthető, a készségek különböző módon kialakíthatóak, de az alapprobléma, jelenlegi tudásunk mellett, nem megszüntethető.

Az érzékenyítés során a gondolkodás, emlékezet, figyelem, beszéd nehézségei különböző feladatokkal kipróbálhatóvá válnak.

Fontos átélni, hogy az érintettek más-keppen látják a világot, tapasztalásuk, élményeik eltérnek az átlagtól. Számunkra is hozhat gazdagodást, ha más szempontokat is megélünk. Az értelmi sérüléssel élők is szeretnének megfelelni a feljükk támogatott elvárásoknak, ami akár görcsös igyekezetbe torkollhat és a teljesítményük



csökkenésével is járhat. Az érzékenyítés során, a nehezített feladatoknál, akár ezt is megélhetik a tréning résztvevői.

Hallássérülés

A hallás sérülése gyakran együtt jár a beszéd nehezítettségével is. Mivel a személy önmagát és mászt sem hall, nincs intenzív visszajelzés, ezért nem tud finomodni az artikulációja, beszédhangsúlya, a beszéd ritmusossága.

A jelnyelv megtanulása szükséges lehet olyan környezetben, ahol előfordul nagyothalló vagy siket. A megfelelő artikuláció jelentősen segítheti a szájról olvasást, így érdemes erre is figyelni.

Általában nem is gondolunk arra, hogy milyen sok információ érkezik hozzánk hallás útján. Amikor azonban kiesik ez a csatorna, rájövünk, hogy hallássérült társaink, a történeteket csak részekből, töredékekből, mozaikszerűen tudnak összerakni. Ez sok esetben félreértéseket, tévedéseket okozhat.

Mozgássérültek

A mozgásukban korlátozottak is többféle formában sérülhetnek. A támasztó rendszer, a mozgató rendszer, vagy az idegrendszer sérülése különböző állapotokat von maga után. Ha a sérültség egész életen át fennáll, akkor fogyatékoságról beszélhetünk. A megfelelő segédeszköz-höz való hozzájutás biztosítása elengedhetetlen feltétele, hogy mozgássérült tár-



saink teljes életet élhessenek.

Az érzékenyítő játékok során a résztvevők kipróbálhatnak ilyen segédeszközöket (pl. kerekesszéket), vagy olyan eszközökben kell feladatokat végezniük, amelyek imitálják a nehezített mozgásformákat (pl. sütőkesztyűben kell gyöngyöt fűzniük).

Bármilyen fogyatékoságról beszélünk, a cél minden esetben az önálló életvitel lehető legmagasabb fokának elérése, valamint a társadalmi integráció minél teljesebb megvalósítása. Ebben az érzékeny, érzékenyített környezetnek döntő szerepe lehet.



Az érzékenyítő foglalkozások felépítése

A „Jótettekre vagyunk teremtvé” program célkitűzése, hogy koraszülötteket nevelő családokat támogasson. A program célja, hogy a családok igényeihez igazodva, segítséget nyújtson a szülők számára a koraszülöttségből adódóan felmerülő problémák kezelésére, megoldására.

A gyermekek megfelelő ellátásához elengedhetetlen a segítő szakmák közötti együttműködés. A túlterheltség és a lehetőségek korlátozottsága sokszor megakadályozza, hogy egyénre szabott, a helyzetnek leginkább megfelelő ellátásban részesüljön mindenki. Munkánkkal abban szeretnénk segíteni, hogy a rutinnal járó tapasztalat elengedhetetlen előnyei mellett megújítsuk az emberekhez való érzékeny odafordulást, és segítsünk feltöltődni, a munkatársak kapcsolatait építeni kötetlen, jó hangulatú, újszerű módon.

Ehhez a célkitűzéshez dolgoztunk ki egy programot, ami a célcsoportnak és az igényeknek megfelelően alakítható.

Az érzékenyítés, mint feladat munkatársainkat már évek óta megtalálta. Az első játékokat a Down Egyesülettől, belegezésükkel vettük át. Célcsoportunk elég tágas, hiszen a bölcsődei gondozók, kisgyermeknevelők, óvoda pedagógusok, az általános iskolai tanulók és tanári karok, az egészségügyben, a szociális szférában dolgozók, egyetemi hallgatók mind részesültek már érzékenyítő tréningben. A társadalmi szemléletformálás megkívánja, hogy szinte minden korosztály felé nyissunk.

Az érzékenyítésnek különböző módjait használjuk. Leggyakrabban az érzékenyítő tréninget.

A tréning menete a következő:

Először egy bevezető beszélgetésben elmondjuk, hogy miért vagyunk itt, mi a célja a foglalkozásnak.

Maga a tréning különböző állomásokból áll. Az állomások feladatait a célcsoportnak megfelelően állítjuk össze. Az általános iskolás diákoknál kevesebb feladatot játszunk, és minden állomásnál van egy segítő. A felnőtteknél azonban már önálló munkavégzés zajlik. Feladatlappal, előkészített instrukciókkal próbálják ki az állomásokat.

A végén pedig egy összegző-záró befejező beszélgetés keretében beszéljük meg a tapasztalatokat interaktív módon, hogy ne csak egy játék legyen, hanem az új élmények beépülhessenek a mindennapi életbe.



Az érzékenyítő játékok gyűjteménye

A következőkben az érzékenyítő játékokból, játékos feladatokból nyújtunk rövid ízelítőt. Ezek egy része más programok adaptált elemei (lásd előző fejezet), más gyakorlatok viszont saját fejlesztésűek.

Gyöngyfűzés

Sütőkesztyűben kell egy vékony madzagra és egy merevebb műanyag fonálra gyöngyöt fűzni. Különböző méretű gyöngyök állnak rendelkezésre, meghatározott hosszúságú láncot kell készíteni.

A feladat nehézsége nem csak a sütőkesztyű, ami gátolja a finommotorikus mozgás pontosságát, hanem arra is rá kell jönni, hogy a merevebb fonálra érdemes a kisebb gyöngyöket fűzni, a hajlékony, vékonyabbra pedig a nagyobbakat. Csoportos játék esetén a csoporttagok segíthetnek a sütőkesztyűben levőnek, ha meghagyják neki a könnyebb lehetőséget. Így az egymásra figyelés, segítség is megjelenhet a játékban. A megbeszélés során kitérünk az áthidalási lehetőségre is, amikor az aprómozgásban sérült gyermeknek nagyobb fogású tárgyakat adhatunk.

Ne mondd ki

A jól ismert tabujáték ezen formája többszörösen nehezített, hiszen az egyik játékosnak egy pillécukorral a szájában kell elmagyarázni a kihúzott kártyán lévő szót úgy, hogy a leírt szavakat nem használhatja. Társának pedig ki kell találni a körülírt szót.

Mindkét fél nehézségekkel küzd. Nem csak asszociációs képességre van szükség,

szókinszre, figyelemre, hanem a pillécukor a szájban lévő és a száj körüli izmok gátolásával a beszédet is nehezíti. Ezenkívül megélhető az a kiszolgáltatottság is, ami az esetleges köpködés, nyálcsorgás miatti szégyenlősség okoz. A másik pedig kipróbálhatja az aktív figyelmet, a odafordulás intenzív módját, a találgatás nehézségeit. A játék kifejezi, hogy attól, hogy valaki akadályozott a beszédben, még van mondanivalója, ezért érdemes rá figyelni, és időt, energiát szánni arra, hogy sikerüljön kitalálni, mit szeretne közölni társaival.

Egyszerű műveletsor

Ebben a feladatban egy egyszerű műveletsor szerepel zavaró tényezőkkel. Egyenként lapozva a füzetet, lehet kiszámolni a végeredményt. A füzetben azonban nem csak számok és műveleti jelek szerepelnek, hanem egyéb zavaró képek is.

Ez a feladat lehetőséget ad a figyelemhiánnyal küszködők életébe betekinteni. A figyelemhiányban nem az a baj, hogy nem figyel valaki, hanem éppen az, hogy mindenre figyel. Figyelme nem koncentrált, hanem szór, ezért nehezen tud egy matematikai műveletsort megoldani. Minden zaj zavaró, ami megakasztja a gondolkodást. Egy zümmögő bogár, vagy az utca zaja, vagy akár egy szép árnyék a falon,



mind elvonhatja a figyelmet. Azonkívül a viszonyítás is megjelenik. Nem is gondolnánk, hogy mennyit számít például, hogy helyiértékekkel számolunk. Amikor nincs ilyen tájékozódási pontunk (a füzetben a számjegyek külön oldalakon szerepelnek, nem pedig „egyben”), akkor nagyon nehéz a legegyszerűbb műveletekkel is boldogulnunk.

Szívárvány

Egy különböző színekkel írt szólista elemeinek színét kell megnevezni ebben a játékban.

Nehézség, hogy színek vannak leírva (pl. zöld, piros, kék), ám a betűk valódi színe nem minden esetben egyezik a szóval (pl. a „zöld” szó szerepel leírva sárga betűvel). Ahhoz, hogy valaki jól oldja meg a helyzetet, le kell gátolnia az automatikus cselekvését. Hiszen aki jól tud olvasni, az azonnal elolvassa a szót, de nem azt kell kimondania, hanem a betűszínt.

Homloktükör

Egy kis lapot kell a saját homlokunkra helyezni, majd utána egy ceruzával kell leírni 1-7-ig a számokat úgy, hogy a számjegyek egymás mellett, egyforma távolságra legyenek. Írás közben a lapot nem lehet megnézni.

Ehhez a feladathoz már absztrakt gondolkodásra van szükség, hiszen nem elég a számok képét felidézni, képzeleti munkával meg is kell fordítani azokat, hogy olvasható legyen.

Házrajzolás

Bekötött szemmel kell egy lapra egy házikót rajzolni.

A látás kiesésével rá kell találni bizonyos tájékozódási pontokra ahhoz, hogy a ház elemei találkozzanak, érintkezzenek. Ilyen lehet például az ujjak használata a kiindulás és a méretarány megtartásához.

Párosítás tapintással

Ebben a feladatban szintén bekötött szemmel kell összeválogatni az ugyanolyan anyagból készült korongokat.

A feladat akkor élhető meg teljesen, ha a párosítás előtt a játékos nem látja az anyagokat, és nem nyúl hozzájuk. Ha csak rápillant, már akkor is van tudása az anyag tulajdonságáról, és könnyített lesz a feladat, ha pedig még saját magának is keveri össze a korongokat, akkor már tapintásos emléke is lesz róluk.

Annak ellenére, hogy az ujjbegyben sok idegvégződés van, mégis nehéz a feladat, főleg, ha egymáshoz hasonló anyagok is bekerülnek a játékba.

Párosítás hallás után

Bekötött szemmel kell összepárosítani az azonos hanghatású tárgyakat.

Játékunkban műanyagtojásba zártunk be különböző anyagokat, liszt, cukor, só, rizs... A válogatásnál jellemzően nem csak a hallásra támaszkodnak a résztvevők, hanem a súly is segítségükre lehet a párok megtalálásánál.

Vakjárás

Bekötött szemmel egy kísérő instrukciójával sétál a játékos különböző nehezített körülmények között. A feladat nehézségét adja, ha kizárólag szóbeli utasítás hangzik el és nem érintjük meg fizikailag is a résztvevőt. Könnyített verzióban azonban hozzá lehet érni a játékosokhoz (természetesen engedélyükkel).

A játék ráébreszt minket a látássérültek kiszolgáltatottságára és a bizalom fontosságára. Ezen kívül a szóbeli utasítások pontosságának jelentőségével is szembesít bennünket a gyakorlat, hiszen az, hogy balra fordulj, vagy balra tarts, nem ugyanaz.

Újságikk zavaró körülményekkel

Ebben a játékban a segítő egy újságcikket olvas fel, miközben fülhallgatóval zene szól a játékos fülébe.

A zajok koncentrációt megakadályozó hatását illusztrálja ez a feladat.

Utasítások végrehajtása néma beszéd alapján

A segítő egyszerű utasításokat ad hang nélkül. Pl. ülj le, olvasd el, lépj arrébb...

A játékosnak szájról kell olvasnia, hiszen nem hallhatja a beszédet. A segítőnek pedig az artikulációt kell gyakorolnia, hogy lehetővé tegye a feladat megoldását.

Olvasás gallérban

Nem is gondolnánk, hogy milyen fontos az olvasáshoz a nyakunk mozdítása. Merevítő gallérban nem tudjuk oldalirány-

ba mozdítani a fejünket, ami nehezíti az olvasást. Elég egy izom letapadása, és máris nehézséget okoz egy teljesen függetlennek tűnő cselekvésben.

Összekötözött lábakkal sétálni

Két sál segítségével a játékos két lábát egymáshoz rögzítjük több helyen, ezek után nincs más dolga, mint sétálni. Persze így nem lehet a térdet használni, ami nehezíti a járást. Egy kis lépcsőzés intenzívvé teszi az élményt.

Illatfelismerés

Ezt a játékot is bekötött szemmel játszunk. Különböző illatokat kell felismerni. Ezek az illatok lehetnek jellegzetesek, mint pl. az ecet vagy egyes fűszerek illata, esetleg finomabbak, mint a kakaó.

Ahhoz, hogy ez a feladat végrehajtható legyen, előzetes tudásra van szükség. Olyan illatot, amit előtte nem tanult meg valaki, nem tud felismerni.

Labdadobálás

Egyszerű a feladat, a segítő először nagyobb, majd kisebb labdákat dobál, amit el kell kapni és vissza kell dobni. A kisebb labdák elkapása során megélhetjük saját „ügyetlenségünket”, ezenkívül a nagymozgás fejlettsége, mozgáskoordinációs képesség monitorozható ilyen formában.

Kerekesszékekben közlekedés

Ebben a feladatban egy másik helyiségből egy pohár vizet kell elhozni kerekesszékekben ülve.



Sokszor kiderül, hogy ami akadálymentesített, az sem az. Egy pár milliméteres küszöb is megnehezíti, vagy lehetetlenné teszi a végrehajtást. Az egyensúlyozás, kiszolgáltatottság, a csap elérése, és az egyik kéz lefoglalása mind nehezítő tényezőként jelenik meg.

Sajtos szendvics

A feladat egy szendvics elkészítése szóbeli instrukciók alapján. A játékos hátul ül, szóbeli utasításokat ad. Minden rendelkezésre áll, a segítő azt csinálja, amit a játékos mond.

Pl. kend meg a kenyeret (mivel, hogyan), tedd rá a sajtot...

Az autizmus spektrum zavarral élők sokszor szó szerint értelmezik az elhangzottakat, nem ritkán a kontextusfüggő mondatok értelmezésével is problémáik adódnak (például: Leugrok a boltba. Úgy gondolják, hogy tényleg ugrani fogok valahová). Ebben a feladatban kiderül, hogy mennyire fontos a pontos utasítás, és hogy ugyanazt értsünk dolgokon. Ritkán lesz ehető a szendvics. Kisebbeknél láthatják mit csinál a segítő, gyakran mégsem tudnak olyan utasítást adni, ami elég pontos ahhoz, hogy az történjen, amit szeretnének.

Ízfelismerés

Bekötött szemmel kell gyümölcsöket, zöldeket felismerni. Persze itt az ízek mellett a szaglásnak is szerepe van.

Fehér bot

A látássérültek speciális segédeszközeinek segítségével lehet tájékozódni mélységről- magasságról, akadályokról. Egy-egy gödör is problémát jelenthet, ha az ember nincs felkészülve rá. Ennél a feladtnál nem hang után, hanem bot segítségével tapogatva tájékozódhatnak a játékosok.

Hangfelismerés

Különböző hangok, zajok (pl. motor-kerékpár, hajókürt, hegedűszó, cintányér, süvítő szél...) felvétele, majd visszajátvása után kell beazonosítani a hangforrást.

Hosszított kar

Egy óriás csipesz, vagy két bot, egy fakanál, vagy egyéb tárgyak segítségével érhetőek el a céltárgyak, amelyet meg kell szerezniük a játékosoknak. Ez a feladat nagyfokú kreativitást és ügyességet igényel. Közben persze megtudhatjuk, hogy egy kezeit nehezen használó ember, hogyan tud eszközök segítségével tárgyakat manipulálni, vagy akár felöltözködni.

Egyenlet

Egy kétismeretlenes egyenlet akár még diplomás embereket is zavarba hozhat. Ilyenkor átélhetik, hogy milyen nehéz dolog, ha szembetalálják magukat egy számukra megoldhatatlan feladattal. A szégyen, a megfélemlítés, a teljesítményigény és a szorongás feldolgozása a feladat célja.

Mutogatás

Többféle variációban játszható. Egy mondat elmutogatásából kell kitalálni a mondanivalót. A nonverbális kommunikáció fejlesztését szolgálja, de segíthet ráhangolódni a preverbális (beszéd előtti) korban lévő kisgyermekre is. Bölcsődei dolgozóknak jól szokott sikerülni ez a játék.

Beszédlánc

A feladat, hogy egy rövid történetet elolvas valaki, majd továbbadja társának.

3-4 emberen keresztül a történet általában lényeges eltéréseket mutat. Ebben a feladatban nemcsak a nagyothallás mutatkozik meg, de fontos a lényeges-lényegtelen információk kiszűrése, a szövegértelmezés, a figyelem és az emlékezet képessége is.

Egykezes játék

Konkrét utasítások végrehajtásához a játékosok nem használhatják a domináns kezüket. pl. a jobb kezesek bal kézzel írnak, vágjanak ollóval, varrjanak...





Feladatlap önálló munkavégzéshez

Név:	Eredménye	Értelme	Áthidalása
1. Feladat: Gyöngyfűzés			
2. Feladat: Ne mondd ki			
3. Feladat: Egyszerű műveletsor			
4. Feladat: Szivárvány			
5. Feladat: Homloktükör			
6. Feladat: Párosítás tapintással			
7. Feladat: Párosítás hallás után			
8. Feladat: Néma beszéd			
9. Feladat: Házrajzolás			
10. Feladat: Vakjárás			
11. Feladat: Sajtos szendvics			
12. Feladat: Kerekesszékekben			

Summary

Those people are referred to as 'sensitive' who are responsive to the influences and impressions surrounding them while they are also strongly affected by these. Sensitivity also has an optimal level that helps us pay attention to and care for others properly without becoming completely vulnerable.

Sensitization means a kind of influence and education that shapes people's sensitivity and attitude. It promotes attentiveness, empathy and the acceptance of unusual conditions or situations. Sensitization uses indirect tools to ensure that people would understand and accept phenomena and human characteristics that differ from the average by expanding their experience.

Any unusual development or a sudden tragedy may cause a difficult situation in our lives. Whenever a problem occurs, however, the only chance we have is fight it.

The purpose of sensitization is to create a more understanding and sensitive environment towards people living with conditions that differ from those of the majority.

Facing and struggling through situations associated with deficiencies automatically entails the development of a sense of sympathy and respect in us. However, it is not only our attitude that may change, but our behavior as well: we can make our environment accessible and safe for others, or we may create, invent tools that facilitate the handling of certain situations.

Professionals whose job is to help others are the ones who most often meet people affected by various sensory, motor, physical or intellectual impairments. We are wired to care for and look after others, still, while helping them we might become physically and emotionally exhausted, which can result in hopelessness, dissatisfaction and negative attitudes. This, however, may be avoided if we get to know ourselves as much as possible, live a meaningful life, and utilize various tools to manage stress. Our physical and mental well-being may be improved by educating and developing ourselves. This might be facilitated by a training course where you get the chance to experience various difficulties while learning about how one could overcome them. This can contribute to the emergence of a more empathic and positive attitude in us.

Sensitization is embedded in action as direct experience has the best developmental effect. The various trainings include exercises and tasks where co-operation, situational and personal experience have an important role. The introductory discussions at the beginning of the exercises and the closing conversations at the end have a key role as those experienced during the training can be best integrated into the personality of the participants this way. Our collection of games offers a wide range of ideas for developing sensitivity towards others.



2017. szeptember 1-én kezdtük el a „Mentorprogram az Észak-alföldi régió koraszülöttjei részére” című projekt megvalósítását, amely keretében három megyére kiterjedő támogató hálózatot hoztunk létre koraszülötteket nevelő családok részére.

Ingyenes szolgáltatásaink:

Koraszülötteket nevelő családok támogató kísérése

Tanácsadás, előadások, képzések

Szabadidős tevékenységek: családi rendezvények,
gyermekfoglalkozások

Mentorházaink elérhetőségei:

honlap: www.koraszulottekert.hu

facebook: www.facebook.com/koraszulottekert.hu

Kincses Sziget Mentorház Debrecen:

4025 Debrecen, Petőfi tér 9., I. emelet

Email: tenyernyicsoda@gmail.com

Tel.: +36 70/779 3270

Kincses Sziget Mentorház Nyíregyháza:

4400 Nyíregyháza, Báthori u. 2.

Email: tenyernyicsoda@gmail.com

Tel.: +36 30/889 5957, +36 70/770 1256

Kincses Sziget Mentorház Szolnok:

5000 Szolnok, Konstantin út 28. 3 em. 2. szám

Email: tenyernyicsoda@gmail.com

Tel.: +36 70 779 3268

Amennyiben programunk felkeltette érdeklődését, kérjük, keresse bizalommal munkatársainkat a fent megadott elérhetőségeken.



Elérhetőségeink:

www.koraszulottekert.hu

E-mail: tenyernyicsoda@gmail.com

Tel.: +36 70 779 3270

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében a Magyar Állam és az Európai Unió támogatásával valósul meg.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE