Slachta Margit
Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING AZ ESÉLYEGYENLŐSÉG JEGYÉBEN

FÓKUSZBAN A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SZEMÉLYEK

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és
VEKOP-7.5.1-16-2016-00001
kiemelt projektek
Cím: 1071 Budapest, Peterdy u. 15.
E-mail: efop382@nszi.hu
E-mail: vekop751@nszi.hu

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Kommunikációs tréning
az esélyegyenlőség jegyében

Fókuszban a fogyatékossággal élő személyek

HALLGATÓI TANANYAG

Szerzők

Dr. Bagi Krisztina

Szakmai lektor

Szilaj Zsolt

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú,
Szociális humán erőforrás fejlesztése című
kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú, Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A kiadvány Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001

azonosítószámú,

Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt keretében

készült

Kiadja a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

1142 Budapest, Ungvár u. 64-66.

Telefon: +36 1 450 32 30, +36 1 450 32 40

www.nszi.hu

Felelős kiadó Dr. Tóth Tibor főigazgató

Budapest, 2022

Tartalom

Előszó 5
1. Ismerkedés önismereti fókusszal 6
2. Találkozásaink 8
3. Sztereotípiák és előítéletek 10
4. Együttélésünk 13
5. "Minek nevezzelek?" 14
6. A fogyatékosságok típusaihoz igazodó kommunikáció 17
7. A fogyatékosság és a speciális igények kommunikálása 29
8. Asszertív és erőszakmentes kommunikáció 30
9. Kommunikáció ép és fogyatékossággal élő emberek között – a segítő-segített kapcsolaton túl 33
10. Búcsúzásaink 34
Felhasznált irodalom 35
Internetes források 36
Jogszabályok 38

Előszó

A továbbképzés célja, hogy a fogyatékossággal élő ellátottak esélyegyenlősége biztosításának minél magasabb színvonalon történő megvalósulása érdekében a személyes gondoskodást végző személyek számára szakmai személyiségfejlődésükhöz szemléletformáló és önismereti gyakorlatot és ehhez kapcsolódó elméleti ismereteket nyújtson, továbbá fejlődjenek a szakemberek fogyatékos személyek felé irányuló kommunikációs ismeretei.

A képzésen részt vevő segítő foglalkozású személyek önismeretük megalapozásán túl betekintést kapnak a fogyatékossággal élő emberek életébe és mindennapos nehézségeibe, a különféle fogyatékossági csoportok egymástól eltérő képességeire, igényeire és lehetőségeire, az egyes fogyatékossági típusokon belüli heterogenitásra, illetve a sztereotípiák és előítéletek mibenlétére, feloldására, valamint a fogyatékos személyekkel való kommunikáció jellegzetességeibe.

A képzés lehetőséget biztosít a résztvevőknek arra, hogy a fogyatékossággal élő személyekkel kapcsolatos szakmai és személyes tájékozottságuk elmélyüljön, irányukban a nyitottságuk növekedjen, illetve szemléletük abba az irányba változzon, hogy a fogyatékossággal élő emberekről nem kizárólag a segítségnyújtás alanyaként, hanem együttműködő félként, akár munkatársként is képesek legyenek gondolkodni. Mindezen célok elérése érdekében a képzés tréning módszertanra, gyakorlati foglalkozásokra, egyéni, páros, kiscsoportos és nagykörös gyakorlatokra, önismereti és önreflexiót igénylő tevékenységekre épül.

A képzés fontos szemléleti, módszertani és technikai keretét adja a páros vezetés. A trénerpárt egy ép és egy fogyatékossággal élő tréner alkotja. A fogyatékossággal élő tréner egyéni, személyes tapasztalata alapján történő részvétele előmozdítja a továbbképzés céljának megvalósulását, ugyanis a trénerpár a közös munkával kiváló példát mutat a résztvevőknek ép és fogyatékossággal élő szakemberek kölcsönösségen alapuló együttműködésére. A fogyatékossággal élő tréner, mint tapasztalati szakértő, élettapasztalata emellett értékes és hasznos elemekkel, történetekkel, élményekkel gazdagítja a tréning folyamatát, ezen felül a résztvevők vele kapcsolatban is megélhetik mindazon élményeket, amelyeket a tréning során meg kívánunk tapasztaltatni. A fogyatékossággal élő tréner jelenléte, szakmai munkája, az ép trénerrel való partneri együttműködése közvetlenül szemlélteti a tréning által megcélzott kölcsönösségen, az egyéni értékek felismerésén és a fogyatékossággal élő személyekhez való új típusú közelítésen alapuló korszerű szemléletet. A fogyatékossággal élő személyekkel kapcsolatos attitűdök, sztereotípiák tekintetében új perspektívát jelenthet a fogyatékos személy, mint tapasztalati szakértő relációjának átélése. A fogyatékossággal élő tréner jelenlétében hatékonyan lehet szemléltetni a fogyatékossággal élő személyek speciális kommunikációs igényeit, a megfelelő együttműködési és munkamódokat.

.

1. Ismerkedés önismereti fókusszal

Összesen 90 perc interaktív gyakorlat (1.1-1.4. sz. Handout)

Összefoglalás: A képzésen részt vevő segítő foglalkozású személyek önismeretük megalapozásán túl betekintést nyernek a fogyatékossággal élő emberek életébe és mindennapos nehézségeibe, különös tekintettel a segítő-segített kapcsolatokra és az azokban gyakran jelenlévő hierarchikus viszonyok észlelésére, felszámolására, a különféle fogyatékossági csoportok egymástól eltérő képességeire, igényeire és lehetőségeire, illetve a sztereotípiák és előítéletek mibenlétére, feloldására. A képzésen való részvétel hatására a hallgatók fogyatékossággal élő személyekkel kapcsolatos szakmai és személyes tájékozottsága elmélyül, nyitottságuk növekszik a célcsoport iránt, szemléletük abba az irányba változik, hogy a fogyatékossággal élő emberekről nem kizárólag a segítségnyújtás alanyaként, hanem együttműködő félként, akár munkatársként vagy példaképként is képesek lesznek gondolkodni.

Az önismeret fogalmán önmagunk megismerését és megértését értjük, mely magában foglalja személyiségünk, belső folyamataink, motivációink, gondolataink, érzéseink és tetteink legfőbb mozgatórugóinak feltárását is. A fogalom kiterjed készségeink, képességeink, erősségeink és fejlesztésre szoruló személyiség-területeink ismeretére is. Önismeret révén áttekintést nyerhet az ember a saját személyiségéről, annak összetevőiről, határairól, lehetőségeiről.

A személyiségfejlesztő / önismereti csoportokon lehetőség nyílik az önismeret gazdagítására, a személyiség fejlesztésére, ami önmagunkkal és környezetünkkel harmonikusabb viszony kialakításához vezet, ilyen módon hozzájárul az énhatékonyság érzésének növekedéséhez mind a magánéletben, mind a munka világában.

A mindennapi élethelyzetek, a napi kihívások állandóan szembesítenek bennünket saját személyiségünk pozitív és negatív vonásaival. A magunkról alkotott kép kialakításában fontos szerepe van a bennünket körülvevő társas mezőnek, hiszen az interakciókon keresztül mások jelzéseinek, értékeléseinek segítségével formálódik saját énképünk.

Az önmagunkkal való foglalkozás két alapvető igényből fakadhat:

- a belső harmónia megtalálása és megteremtése annak reményében, hogy megszabadulunk a feszültségeinket fenntartó problémáinktól, melynek eredményeként jobb lesz a közérzetünk, megtaláljuk újra egészségünket,
- megismert erőforrásaink jobb kihasználása és gyengeségeink figyelembevétele döntéseinknél, cselekedeteink hatékonyságának emelése, életünk eredményessé tétele érdekében.

Önmagunk megismerésének jól körülhatárolható hasznossága, hogy segít a pszichés egyensúly megtartásában, a pályaválasztásban, a munkában való helytállásban, a párválasztásban, illetve a kudarcélmények feldolgozásában.

Az önismeret nem a képességeink megmérettetése, és nem a személyes múlt feltárása, elfojtott lelki tartalmak felszínre hozása, tudatosítása, hanem képesség saját érzelmi, indulati ellentmondásaink érzékelésére, embertársainkkal kapcsolatos reakcióink élményhátterének figyelembe vételére.

Az emberben benne van a növekedés princípiuma. A klíma, mely szükséges ehhez, az elfogadás. Az önismeret célja, hogy rádöbbenjünk egyszeriségünkre, megismételhetetlenségünkre és felcserélhetetlen

értékeinkre, hogy fel tudjuk tárni, személyiségünk mely részei szorulnak fejlesztésre. Összefoglalva: elfogadó beállítódás kialakítása és elmélyítése önmagunkban.
Cél: A képzés célja a szociális szakemberek szakmai személyiségfejlesztése szemléletformáló és önismereti fókusszal, a szakmai munkához szükséges kommunikációs készségek megfelelő kialakítása érdekében. Ezen cél elérése érdekében a képzés tréning módszertanra, gyakorlati foglalkozásokra, egyéni, páros, kiscsoportos és nagykörös gyakorlatokra, önismereti és önreflexiót igénylő tevékenységekre épül.

A tematikai egység célja a tréningfolyamat és a csoportmunka megalapozása, a kölcsönös bizalom alapjainak lefektetése, egymás megismerésének elősegítése, a résztvevők közötti korábbi kapcsolódások feltárása és újak létrehozása. Fontos cél az önismeret, mint szemléleti és módszertani alap megismertetése, annak elfogadtatása, hogy ezen a képzésen ilyen keretben folyik a munka a csoportban. Ennek megfelelően elmaradhatatlan a biztonságos érzelmi-hangulati légkör megteremtése a későbbi bizalmat igénylő témák feldolgozásához.

Kulcsszavak: ismerkedés, önismeret, egymás megismerése, kölcsönös bizalom, csoportdinamika

Tanulást segítő kérdések: Mit tartok fontosnak bemutatkozáskor megosztani magamról? Mi hozott erre a képzésre? Mit várok ettől a tréningtől? Miben szeretnék leginkább fejlődni, erősödni?Mitől tartok leginkább a tréningen való részvételem kapcsán? Mi a nevem története? Hogyan viszonyulok hozzá? Mit mond el rólam a tréningen kiválasztott tárgy, illetve mit mondanak el rólam a kedvenc tárgyaim? Melyek számomra az életben a legfontosabb értékek, hogyan tudom ezeket szimbolikus formában megjeleníteni? Melyek a számomra legfontosabb, legnyilvánvalóbb tulajdonságaim, ezek közül melyekkel tudok leggyakrabban kapcsolódni másokhoz?

2. Találkozásaink

Összesen 270 perc gyakorlat (2.1. – 2.11. sz. Handoutok)

Összefoglalás: A szociális szakembereknek szóló tréning önismereti fókuszán túl másik fontos célja a fogyatékossággal élő emberekkel kapcsolatos szemléletük pozitív irányú formálása és szakmai személyiségük fejlesztése. Ehhez szükséges a témához kötődő saját élmények feltárása, az azokhoz kapcsolódó érzések felidézése, tudatosítása, ideértve a fogyatékos emberekkel és a fogyatékosság témájával történő találkozásokat, a résztvevők saját életében megélt akadályozottságait, az egyes fogyatékossági csoportokkal kapcsolatos tudások megosztását, az azokkal való találkozásokat akár a való életben, akár olvasmányélményekben vagy más művészeti alkotások formájában.

A segítő hivatások sajátos személyiségalkatot igényelnek. A segítő foglalkozásúak számára kiemelt fontosságú az önismeret. Hatékonyan segíteni csak fejlett személyiséggel rendelkező egyén tud, akiben az ellentétes viselkedésminták, értékek, indítékok összhangba kerülnek, akinek kialakult az identitása.

A segítő szakmákban dolgozók fokozott mértékű érzelmi kapcsolatban állnak az emberekkel, ezért pszichológiai képzettség, jártasság szükséges számukra, mely alapján jobban el tudnak igazodni az érzelmek és emberi kapcsolatok terén. A kiégés szempontjából a veszélyeztetettek körébe tartoznak azok a személyek, akik tartós vagy ismételt emocionális terhelésnek vannak kitéve, más emberekért való hosszú távú, intenzív erőfeszítéssel összefüggésben tevékenykednek; pl.: orvos, pszichológus, tanár, szociális munkás, rendőr, jogász. A kiégés megelőzésében kulcsfontosságú szerepe van a szakmai személyiségfejlesztő tréningeknek, az önismeret gazdagításának, emellett a problémák megosztása, a szupervíziós lehetőségek biztosítása is hozzájárul a segítő és szociális területeken a hatékonyabb munkavégzéshez és a kiegyensúlyozottabb, elégedettebb munkavállalók jelenlétéhez.

Cél: A tematikai egység célja a résztvevők fogyatékossággal élő emberekkel kapcsolatos élményeinek, viszonyulásainak feltárása, tisztázása, személyes és szakmai énjük szintjén, további cél szakmai önismeretük alapjainak feltárása.

Kulcsszavak: fogyatékosság, fogyatékossággal élő emberek, találkozás, akadályozottság, fogyatékossági típusok, szakmai személyiség és önismeret, kiégés és annak megelőzése

Tanulást segítő kérdések: Mi volt a legelső, illetve a legmeghatározóbb élményem, találkozásom egy fogyatékossággal élő emberrel, illetve a fogyatékossággal, mint jelenséggel? Milyen érzéseket váltottak ki belőlem ezek a találkozások? Milyen akadályozottságot éltem meg saját életem során, ami komoly nehézséget jelentett számomra? Mik voltak ezek a nehézségek és mi segített nekem ezek leküzdésében? Ha választanom kéne, melyik fogyatékossággal lennék leginkább hajlandó együttélni és miért? Mit tudok az egyes fogyatékossági csoportokról? Milyen olvasmányokban, film- vagy más művészeti alkotásokban találkoztam a fogyatékosság témájával vagy fogyatékossággal élő emberekkel? Hogyan hatottak ezek rám? Milyen élmények, történések vezettek el jelenlegi munkámhoz, milyen élmények formálták szakmai identitásomat? Kik voltak azok a személyek, akik meghatározták szakmai életutamat, kik a példaképeim a szakmámban? Melyek voltak eddigi szakmai életutam meghatározó mérföldkövei, fontosabb állomásai? Miben vagyok jó és melyek a szakmai személyiségem fejlesztendő területei?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:

- A csoportpszichoterápia és az encounter-csoport (in: Yalom, I.D.: A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata), Animula Kiadó 2003., 16. fejezet 379-400.

- Határeseti alkalmazások. Személyiségfejlesztés (in: A pszichoterápia tankönyve, szerk.: Szőnyi Gábor, Füredi János), Medicina Kiadó, 2008. 501- 503.
- Önismereti csoportok (szerk.: Rudas János), Tömegkommunikációs Kutatóközpont, 1984.
- Az önismeret szerepe a személyes hatékonyságban (in: Dr. Barlai Róbert- Dr. Szatmáriné Balogh Mária: Önismeret, kommunikáció, csoportjelenségek dióhéjban), Külkereskedelmi Főiskola 1997., 35-46.
- Szilágyi István: Önismeret-és személyiségfejlesztés Segédkönyv 8. kiadás, Skandi-Wald Kiadó, 2005.
- Török Iván (1994): A segítő személyisége – személyiségének fejlesztése. In: Balogh Miklósné (szerk.): Szociális segítő. Bp. Akadémia Kiadó, Bp.
- Váry Annamária (1999): Fellobbanni és kiégni? In: Járó Katalin (szerk.): Játszmák nélkül. Bp. Helikon Kiadó

3. Sztereotípiák és előítéletek

Összesen 180 perc gyakorlat (3.1. – 3.8. sz. Handoutok)

Összefoglalás: A sztereotípia olyan általánosítás, amely a csoport egyes tagjainak tulajdonságait a csoport egészére kiterjeszti. A sztereotípia lényege a kategorizálás. A sztereotípiák társadalmi csoportoknak vagy rétegeknek tulajdonított jellemzőket foglalnak magukban, amelyek társadalmilag elfogadott hiedelemrendszereket alkotnak. Ebben a szűk értelemben tehát a sztereotípia csak és kizárólag emberek csoportjaira vonatkozó strukturált információhalmazt jelöl, amely tartalmazhat többek között személyiségvonásokat, fizikai tulajdonságokat, társadalmi szerepeket vagy akár sajátos viselkedésformákat is. Alapulhatnak mások által közölt információkon, lehet torz valóságalapjuk (amikor elszigetelt esetekből vonunk le messzemenő következtetéseket), de előfordulhat az is, hogy létező, kis különbségeket nagyítunk fel.

Az előítélet hibás és rugalmatlan általánosításon alapuló ellenszenv. Megmaradhat az érzések szintjén, de kifejezésre juthat a viselkedésben is. Irányulhat egy-egy csoport egésze, de egyetlen egyén ellen is, azon az alapon, hogy az illető a szóban forgó csoport tagja. Akkor válunk előítéletessé, ha úgy gondoljuk, hogy tudásunk bizonyosság, hiszen előítéleteinket többnyire ésszerűeknek, megalapozottaknak tartjuk. Ezek az előítéletek a sztereotípiákra épülnek, melyek általános érvényűnek tartott, túlzáson alapuló, leegyszerűsített képek. A fajsúlyos különbség ellenére a köznyelv még mindig gyakran szinonimaként használja a két fogalmat.

Az előítéletes viselkedés érvkészletéül szolgáló sztereotípiák forrása látszólag a tapasztalás. A tapasztalásnak annyiban van szerepe a sztereotip működések keletkezési folyamatában, hogy ha egyszer (többnyire hallomás, írott vagy látott közlés nyomán) létrejöttek, akkor a tapasztalt tények értékelését és értelmezését irányítják, és voltaképpen előállítják, semmint leképezik számunkra a valóságot.

Ha ennyi a bizonytalanság a sztereotípiák információkezelési értékét illetően, és oly sok a jogos kritika a sztereotipikus gondolkodás logikai szilárdsága és következetessége tekintetében, óhatatlanul felmerül a kérdés, miért nem lázadunk föl a sztereotípiák és előítéletek ellen, miért nem törekszünk az igaz információkra. Több ok miatt nem tesszük ezt. A hétköznapi tudat működése sajátos gazdaságossági elveket követ, miáltal az egyszerűséget előnyben részesítjük a bonyolulttal szemben, szívesebben fogadjuk el igaznak azt, ami bonyolultsága folytán jelentős előtanulmányokat, gondolati erőfeszítést igényel tőlünk. A megértés látszatának kényelmén túl a sztereotípiák hatalma az ellentmondásosság-mentességen, értékelési összhang nyújtotta kényelmen is alapul, ugyanis köznapi megismerésünknek az is a sajátja, hogy nem kedveljük azokat a belátásokat, amelyek ellentmondanak berögződéseinknek, dédelgetett eszméinknek, „kilógnak” az igaznak tartott értelmezési keretekből. Köznapi dogmatizmus munkál tehát bennünk, melynek következtében, ha igaz érveink nem igen akadnak is, annál több a kapóra jövő „jó” érv. Ráadásul a gondolatilag és érzelmileg kiegyensúlyozott idevágó sémák a köznapi kommunikációban a gyors megértést, a könnyű kapcsolatképzést is lehetővé teszik, miáltal kielégül az a szükségletünk, hogy a „normális többséghez” tartozók közé számíthassuk magunkat.

A fogyatékossággal élő embereket sajátos szociális közeg veszi körül, melynek szemléletében általában párosul és keveredik a csodálat és megbecsülés az életben tett erőfeszítéseikért, és a távolságtartás, az enyhe félelem és bizalmatlanság. Az emberi fizikum külsőségekben is megjelenő mássága befolyásolja a személyiséggel kapcsolatos, előre kialakított nézeteinket. Az a kényelmetlen érzés, hogy a másiknak valamije hiányzik vagy másképpen van, arra sarkallja az embert, hogy önmagát is definiálja a lehetséges hiányosságok mentén. Azonban ez olyan szorongásokat aktivál, amelyekkel az egyénnek valamiképpen

meg kell birkóznia. Az, hogy kinek milyen eszközei vannak a másság keltette szorongás leküzdésére, meghatározza a fogyatékossággal kapcsolatos viselkedését, vagyis a fogyatékos emberről alkotott egyoldalú, túlzó, előre kialakított nézeteit, és azt, hogy milyen sztereotípiákat használ a velük kapcsolatos viszony kialakításában vagy a velük való bármiféle érintkezés kerülésében.

Több kutatás is foglalkozott az egyes fogyatékos embercsoportokra vonatkozó sajátos vélekedésekkel, ez alapján általánosságban elmondható, hogy a fogyatékossággal élő embereket többnyire a jóindulatú és inkompetens csoportokba sorolják, vagyis nem nyilvánul meg velük szemben alapvető ellenségesség, de számos feladat elvégzésére és társadalmi szerep betöltésére alkalmatlannak tartják őket, ilyenek pl. a vezetői vagy a házastársi, kiemelten a feleség és női szerepek. A sztereotípiák másik csoportja ugyanakkor pozitív képet fest a fogyatékossággal élő emberekről: eszerint az élet folyamán jóval többet szenvedő sérült emberek egyfajta sajátos türelemmel és bölcsességgel szemlélik a világot, emellett gyakran más különleges képességekkel is rendelkeznek, pl. mélyebb empátiával, nagyobb toleranciával vagy akár jövőbelátással.

A sztereotípiák fennmaradását segíti, hogy előfordul, hogy az érintett csoportok egyes tagjai rá is játszanak a velük szemben élő előítéletekre és sztereotipikus elvárásokra. Emellett minden csoportban el lehet különíteni olyan személyeket, akik állatorvosi lóként tartalmazzák és megjelenítik a csoportra jellemzőnek vélt tulajdonságok többségét. A média is gyakran az ilyen prototipikus személyeket mutatja be, ha pedig ekként elkönyveltük az illetőt csoportja tipikus képviselőjének, onnantól ez a tudás minden további ítélkezésünket megalapozza.

A sztereotípiák lebontásában és az előítéletek megszűnésében vitán felül legfontosabb szerepet a személyes kapcsolatok kialakulása és megszilárdulása játszik. Ennek eredményeként az emberek egyedi, megismételhetetlen fogyatékos személyekkel ismerkedhetnek meg, szerencsés esetben többel is, így láthatják a köztük lévő különbségeket és hasonlóságokat, illetve ugyanígy észlelhetik az ép és a fogyatékossággal élő emberek közti jelentősebb hasonlóságokat a kisebb mértékű különbségekkel szemben. Ezért lehetnek sikeresek az integrációs törekvések az iskolákban, munkahelyeken, szabadidős intézményekben, stb. Ugyancsak erre a lehetőségre építenek azoknak a programoknak a szervezői is, amelyeken fogyatékossággal élő emberek személyes beszélgetés és a közös tevékenységek más formáinak során ismertetik meg csoportjukat, helyzetüket és lehetőségeiket az ép látogatókkal.

A médiának is jelentős a feladata a fogyatékossággal élő emberek társadalmi befogadásának elősegítésében, ám ennek teljesítésében egyelőre nem tölti be kívánatos szerepét. Népességbeli arányukhoz képest még mindig jelentősen alulreprezentáltak a fogyatékos személyek az írott és az elektronikus sajtóban, gyakran sztereotíp szerepekben és módon ábrázolják őket, illetve szinte csak olyan szegregált „környezetben” jelennek meg, mint az érdekvédelmi szervezetek folyóiratai, a szaklapok és a kimondottan velük foglalkozó műsorok. Megjelenésük olyan szempontból is szegregáltnak tekinthető, hogy csak a velük kapcsolatos témákban láthatjuk vagy hallhatjuk megnyilvánulni őket, pl. akadálymentesítés, de nem jelennek és szólalnak meg más témákban szakértőként vagy az utca embereként.

Egy általános norma szerint a sérültség, fogyatékosság témáját egy beszélgetésbe csak a fogyatékossággal élő személy hozhatja be, mert az emberek többsége úgy vélekedik, hogy ők érzékenyek erre a témára. Ilyen helyzetekben az emberek folyamatosan mérlegelik, hogy mit kérdezhetnek vagy mondhatnak, ami akadozóvá és természetellenessé is teheti a beszélgetést. Az ilyen elnyomott kérdések és gondolatok viszont hátráltatják egymás megismerését, fenntartva a rögzült sztereotípiákat.

A fogyatékossággal élő emberek a kommunikációban és a viselkedésben megnyilvánuló negatív reakciókat általában a csoportjukkal szemben megnyilvánuló előítéletek megjelenéseként értelmezik. Egy negatív reakciót tehát könnyen értelmezhet úgy a személy, hogy azt csoporttagsága, és nem személyes tulajdonságai váltották ki. Ez a reakciómód egyrészről megvédheti a személyt a kudarcok pszichológiai hatásaitól, ugyanakkor káros következményei is vannak, mert ez a stratégia reménytelenséghez és a kontrol hiányának érzéséhez vezet.

Másik lehetséges stratégia, hogy a fogyatékossággal élő személy ellenazonosul csoporttagságával, atipikusnak, kivételnek tekinti magát, és inkább egy másik csoporthoz való tartozását hangsúlyozza. Igyekszik teljesen elszakadni csoportjától, minimalizálja a velük való érintkezést, és ha lehetséges, megpróbálja eltitkolni fogyatékosságát. De ez a stratégia is csak félmegoldás lehet, mert a személy új csoportjában izolálódhat, mert társai nem tekintik egyenértékűnek.

A társadalmi integrációban fontos a rehabilitáció sokoldalú szerepe is, ami nem kizárólag azt kell, hogy jelentse, hogy a hozzáértő szakemberek a fogyatékossá vált személyt újból alkalmassá teszik a társadalomba való beilleszkedésre, hanem egyúttal a társadalmat is nevelni kell, az épek a fogyatékossággal élő emberekkel együtt élve szocializálódnak befogadásukra.

Szociológiai és pszichológiai kutatások egyaránt kimutatták, hogy egymás elfogadásának és a befogadásnak hatékony elősegítői a közös feladatmegoldás, a csoportmunka, az egymásra utaltság és az egyenlő pozíciókban történő érintkezés. Ebben a folyamatban szükséges a többségi társadalom érzelmi viszonyulásainak megváltoztatása, a pozitív tapasztalatok szerzésének lehetőségeinek tudatos növelése a fenti módszerekkel. A fogyatékossággal élő emberekhez való toleráns, elfogadó viszony azonban leghatékonyabban a mindennapi együttélés keretei között alakulhat ki.

A fogyatékossággal élő embereknek is jelentős erőfeszítéseket kell tenniük saját befogadtatásuk érdekében. Ezzel segíthetnek azon, hogy a társadalom róluk kialakított képének több köze legyen a valósághoz, meg kell tanulniuk azt hitelesen és saját maguk számára megfelelő módon megváltoztatni. A változáshoz pedig saját maguk fejlődésén keresztül vezet az út, amennyiben nem csak a társadalmi, hanem bármilyen elfogadáshoz az első lépést saját magunk elfogadása jelenti, ez szükséges ahhoz, hogy olyan képet mutathassunk a világnak, amilyet szeretnénk, ha látnának rólunk.

Cél: A tematikai egység célja bemutatni a sztereotípia és az előítélet fogalmát, tisztázni a két jelenség közti alapvető különbségeket, illetve gyakorlatok során tetten érni különféle változataikat mindennapjainkban, kiemelten a fogyatékossággal élő emberek csoportjaival kapcsolatosan. A végső cél a sztereotípiák és az előítéletek feloldását lehetővé tévő eszközök, lehetőségek feltárása.

Kulcsszavak: sztereotípia, előítélet, attitűd, viselkedés, mindezek hatása a viszonyulásainkra

Tanulást segítő kérdések: Mit takar a sztereotípia és az előítélet fogalma, mi a különbség a két fogalom között? Mely csoportokat szokás sztereotípiákkal vagy előítéletekkel illetni? Én magam tagja vagyok-e ilyen csoportoknak? Ha igen, melyeknek? Milyen sztereotípiákkal vagy előítéletekkel szokás illetni a fogyatékossággal élő embereket vagy egyes csoportjaikat? Miért károsak ezek a vélekedések? Mely közmondásokban, szólásokban lelhetőek fel ismert sztereotípiák vagy előítéletek? Mit tehetünk egyéni és közösségi szinten a sztereotípiák és előítéletek feloldásáért?

4. Együttélésünk

Összesen 270 perc gyakorlat (4.1. – 4.8. sz. Handoutok)

Összefoglalás: A tematikai egység fókuszában a mindennapi együttélés áll. Bár már-már közhelyként beszélünk a fogyatékossággal élő emberek esélyegyenlőségének megteremtéséről, mégis általános tapasztalat, hogy a mindennapi élet számos diszkriminatív megoldást és az integráció lehetőségét kizáró működést mutat.

Felmerül-e például a résztvevőkben annak a lehetősége, hogy klienseiken túl a munkatársaik, netán a vezetőik között is találkozhatnak fogyatékossággal élő személlyel, hogy a bankban egy mozgássérült ügyintéző lehet segítségükre, hogy a gyermekük nyelvtanára látássérült, hogy az intézményük konyháján vagy mosodáján értelmi fogyatékos emberek is dolgozhatnak? Ugyancsak nem egyértelmű, hogy jár-e egy vak ember moziba, egy siket fiatal diszkóba, vagy egy mozgássérült ember edzőterembe.

A tréning ezen részéhez kapcsolódó gyakorlatokban szóba kerül a kirekesztés-kirekesztettség, az el- és befogadás, a segítő-segített szerepek legkülönfélébb formái és azok megélése. Fontos eleme a gyakorlatoknak a sajátélményű tapasztalatszerzés, ami erősíteni hivatott a résztvevők empátiáját és tudatosságát saját munkájuk során is.

Cél: A tematikai egység célja, hogy az alábbi témák megbeszélése és személyes tapasztalatok megélése révén a képzésen részt vevő szociális szakemberek árnyaltabb képet kapjanak a fogyatékossággal élő emberek mindennapi életéről: "az egyén nem egyenlő a fogyatékosságával", a fogyatékossá válás, mint gyász- és adaptációs folyamat, a társadalmi integrációt támogató rendszerekkel kapcsolatos élményszerzés, a résztvevők támogatása abban, hogy a fogyatékos emberekkel való munka terepén biztonsággal mozogjanak, illetve, hogy nem csak a kliensük lehet fogyatékossággal élő ember, hanem a munkatársuk is.

Kulcsszavak: társadalmi integráció, kirekesztettség, diszkrimináció, befogadás / inklúzió, kiszolgáltatottság, segítés, együttműködés

Tanulást segítő kérdések: Mikor éltem meg a saját életemben azt, hogy valahonnan kirekesztve érzem magam? Milyen érzéseket hívott elő bennem ez az élmény? A fogyatékossággal élő emberek az élet mely területein élhetnek meg kirekesztettséget? Hol és hogyan valósulhat meg a mindennapi életben ép és fogyatékossággal élő emberek sikeres együttműködése, együttélése? Mire van szükség ahhoz, hogy az egyes fogyatékossággal élő személyek és csoportok társadalmi beilleszkedése minél zökkenőmentesebb legyen? Milyen nehézségek merülnek fel a gyakorlatban és hogyan lehet ezeket csökkenteni? Mennyire befogadó a saját munkahelyem, mennyire biztosít lehetőséget fogyatékossággal élő munkatársak foglalkoztatására, illetve mennyire akadálymentes a fogyatékossággal élő kliensek számára? Mit tehetnénk a helyzet javításáért? Társadalmi szinten mely tényezők segítik, illetve melyek nehezítik ép és fogyatékossággal élő emberek együttélését? Hogyan lehetne ezeken javítani? Mit tehetek én egyéni szinten?

5. "Minek nevezzelek?"

Összesen 45 perc interaktív előadás (5.2 Minek nevezzelek PPT)

Összefoglalás: Jelen fejezetben megismerkedünk a fogyatékosság, a fogyatékossággal élő személyek megnevezésével kapcsolatos problémákkal, a megfelelő szóhasználat elvárásaival.

Cél: A fejezet legfőbb célja a fogyatékossággal élő személyekkel kapcsolatos helyes szóhasználat bemutatása és rögzítése.

Kulcsszavak: a fogyatékos emberekhez való viszonyulás, megfelelő szóhasználat

Tanulást segítő kérdések: Melyek azok a szavak és kifejezések, amelyeket a fogyatékossággal élő emberekkel kapcsolatos diskurzusban alkalmazhatunk, illetve melyeket javasolt inkább kerülni?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:

- Innovációs és Technológiai Minisztérium (2018). A közlekedési területen dolgozóknak szóló, a fogyatékos és a mozgásukban korlátozott személyekkel kapcsolatos tudatosság fejlesztésére és a segítségnyújtásra vonatkozó képzési eljárási, oktatási és szemléletformálást elősegítő szakmai útmutató.
  https://2015-2019.kormany.hu/download/0/db/91000/K%C3%A9pz%C3%A9si_oktat%C3%A1si_szeml%C3%A9letform%C3%A1l%C3%A1si_%C3%BAtmutat%C3%B3.pdf

"Minek nevezzelek?" - Ajánlott és kerülendő kifejezések a fogyatékossággal élő emberekkel kapcsolatban

A beszéd valóságalakító tényező: ahogyan és amit kimondunk, az tükrözi értékrendszerünket, gondolkodásmódunkat, és vissza is hat ezekre. Jelenti ez az általunk használt szavakat, kifejezéseket, de azokat a nonverbális és metakommunikatív jelzéseket is, amiket az érintett csoporttal szemben vagy a róluk szóló kommunikációnkban alkalmazunk. Minden személynek és csoportnak joga van ahhoz, hogy meghatározza, miképpen nevezzék őket és a velük kapcsolatos jelenségeket, tevékenységeket, eszközöket stb. azok, akik kapcsolatot kívánnak vagy kénytelenek velük kialakítani.

A korrekt nyelvhasználat ma már nem csak a szakmaiság követelménye, hanem az emberi hozzáállásnak és a pozitív viszonyulásoknak is jelzője és feltétele. Ennek megfelelően nem csak a szakirodalomban és a szakmai diskurzusokban elvárt a megfelelő kifejezések használata, hanem a politikai-, társadalmi- és tömegkommunikációban, illetve a mindennapi emberi kapcsolattartásban is. A feladat nem csak a külföldi, magyarra nehezen lefordítható, sok jelentésárnyalatú szakkifejezések átvétele, fordítása, meghonosítása és helyes értelmezése, hanem a megfelelő magyar szavak megtalálása és használata is. Sajnos a Magyar nyelvben szinte valamennyi, a fogyatékossághoz és a fogyatékos emberekhez kapcsolódó szó rendelkezik valamiféle negatív interpretációval, pl. vak, értelmi sérült stb. Pedig mind a szakmai munka, mind a mindennapi élet szempontjából fontos volna, hogy a témának megfelelő kifejezéseket használhassunk.

A fogyatékossággal kapcsolatos kifejezések használata esetében általános alapelv, hogy a címkézés hatásait gyengíti, ha a fogyatékos, látássérült, siket stb. szavakat főnévből melléknévvé, alanyból jelzővé alakítva használjuk, pl. fogyatékos személyek, siket ember, vak hallgató stb. Vannak olyan elfogadhatatlan kifejezések, melyeket szükséges lenne teljesen törölni szókincsünkből, ilyen pl. a világtalan, a nyomorék,

az idióta, a süket, az elmebeteg, a tolószék stb. Más kifejezések használata általában elfogadott vagy elfogadható, de nem feltétlenül szerencsés, lehetőség szerint kerülendő, ilyen pl. a jelbeszéd (helyesen jelnyelv), a paraolimpia (helyesen paralimpia), a beszédhibás (helyesen beszédfogyatékos), egészséges (helyesen ép, mint a fogyatékos ellentéte), csökkent munkaképességű (helyesen megváltozott munkaképességű) stb.

Ajánlott kifejezések fogyatékos emberekkel kapcsolatban (saját szerkesztés)

Az érintettek megnevezése

ÁLLAPOT	**AJÁNLOTT KIFEJEZÉS** a jelző után mindig főnevet téve (pl. gyermek, ember, személy)	**ELFOGADHATÓ KIFEJEZÉS**	**DISZKRIMINATÍV, SÉRTŐ KIFEJEZÉS**
beszéd	beszédfogyatékos	beszédhibás	hallónéma
értelem	értelmi fogyatékos, tanulásban akadályozott, értelmileg akadályozott	értelmi sérült	hülye, elmebeteg, bolond, gyengeelméjű, szellemi fogyatékos
hallás	siket, nagyothalló	hallássérült	süket, süketnéma
látás	vak, gyengénlátó	látássérült	világtalan
mozgás	mozgáskorlátozott, mozgássérült	amputált	béna, nyomorék
több fogyatékosság együtt	halmozottan sérült, halmozottan fogyatékos		béna, nyomorék, hülye, elmebeteg, bolond, gyengeelméjű
szervi	szervátültetett	transzplantált	beteg
mentális	pszichoszociális fogyatékos	sztrókos	pszichiátriai beteg, béna, elmebeteg, őrült, szélütött

Az érintettek által használt segédeszközök megnevezése

AJÁNLOTT KIFEJEZÉS	**KERÜLENDŐ KIFEJEZÉS**
hallókészülék	nagyothalló készülék, hallóka, fülkészülék
kerekesszék	tolókocsi, rokkantkocsi
művégtag, műláb, műkéz	faláb, fakéz

Egyéb kifejezések

AJÁNLOTT KIFEJEZÉS	KERÜLENDŐ KIFEJEZÉS
jelnyelvi tolmács	süketnéma tolmács
jelnyelv	jelbeszéd, mutogatás
kerekesszékkel közlekedő	tolókocsihoz kötött
halló (siket ellentettje)	beszélő
látó (látássérült ellentettje)	
ép, nem fogyatékos (fogyatékos ellentettje)	egészséges, normális
többségi iskola	normál iskola
személyi segítő	gondozó, ápoló (az egészségügyben helyes)
Braille-írás (pontírás)	vakírás
fogyatékos személyek érdekvédelmi szervezetei	fogyatékos szervezetek
Esélyegyenlőségi Törvény	fogyatékos törvény
fogyatékosok sportja, sportoló fogyatékosok	fogyatékos sport
paralimpia	paraolimpia
megváltozott munkaképességű személy (a munka világában)	csökkent munkaképességű személy

A “sérült”, “fogyatékos”, kifejezéseket lehetőleg ne használjuk önmagukban, kizárólag jelzőként!

"A fogyatékosok helyzete lassan javul".	"A **fogyatékos személyek** helyzete lassan javul".
"Vakok számára hangoskönyvtár található az iskolában".	"**Vak gyermekek** számára hangoskönyvtár található az iskolában".
"Fogyatékosok csoportja tüntetett".	"**Fogyatékos emberek** csoportja tüntetett".

6. A fogyatékosságok típusaihoz igazodó kommunikáció

Összesen: 30 perc interaktív előadás, 45 perc gyakorlat (6.1. sz. Handout, 6.2 A fogyatékosságok típusai PPT)

Összefoglalás: Jelen fejezetben áttekintjük az egyes fogyatékossági csoportok legfontosabb sajátosságait, különös tekintettel a velük való gördülékeny és méltóságteljes kommunikációt elősegítő viselkedésformákra, eszközökre, technológiákra és egyéb segítő rendszerekre. A fejezet második felében a fogyatékossággal élő emberekkel kapcsolatos hazai jogi szabályozással foglalkozunk, kiemelt figyelemmel az esélyegyenlőségüket garantáló törvényekre, illetve a részükre ellátásokat, kedvezményeket és egyéb lehetőségeket biztosító rendelkezésekre.

Cél: Jelen fejezet célja, hogy alapvető ismereteket adjon az egyes fogyatékossági csoportokhoz tartozó személyek speciális igényeiről, képességeiről és azok korlátairól, illetve a velük való kommunikáció eszközeiről és lehetőségeiről.

Kulcsszavak: **f**ogyatékos embereket érintő statisztikák, jogszabályok, fogyatékossági típusok megnevezései, fokozatai, speciális kommunikációs igények, segédeszközök

Tanulást segítő kérdések: Mit tud a siket és nagyothalló emberekről? Milyen eszközök és megoldások segítik a velük való kommunikációt? Mit tud a mozgássérült emberekről? Mit jelent a kommunikációs akadálymentesítés a mozgássérült emberek szempontjából? Mit tud a halmozottan fogyatékos személyekről? Milyen eszközök és technikák segíthetik a velük való kommunikációt? Mit tud az intellektuális képességzavarral élő (értelmileg akadályozott) emberekről? Milyen kommunikációs nehézségeik vannak, és ezekre mi jelenthet megoldást? Mit tud az autizmussal élő személyekről? Hogyan lehet kommunikálni velük?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:

- dr. Torda Á., Székelyné Kováts E., Szabó G. (szerk.): Ismeretek a fogyatékos, akadályozott személyek segítésére felkészítő képzések hallgatóinak - Olvasókönyv; Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány, Budapest, 2009.

Kommunikáció hallássérült emberekkel

A halló ember fel sem méri, hogy hallása révén a környezetében zajló eseményekről állandó tájékoztatást kap. A hallássérülés a hallószerv valamely részének veleszületett vagy szerzett sérülése, illetve fejlődési rendellenessége, mely az éptől eltérő hallásteljesítményt eredményez. Hallássérülés esetén a hallásküszöb megemelkedik, a személy csak a valamilyen mértékben erősebb hangokat hallja meg, vagy meg sem hallja azokat. Minél jobban eltér a hallásküszöb görbéje a 0 dB-től, annál súlyosabb a hallássérülés. Hallássérülés esetén a különböző frekvenciájú hangok meghallása különböző mértékben károsodik. A hallásveszteség sok esetben nem egyenletes, vagyis nem azonos mértékben jelentkezik minden frekvenciasávon (hangmagasságon), pl. a mélyebb hangoknál nagyobb a hallásveszteség. Ha a hallássérülés a beszédhangok már említett területét is érinti a hangerő és/vagy a frekvenciák szempontjából, nehezítetté válik a beszéd meghallása, s a beszédfejlődés, nyelvelsajátítás is rendellenesen alakul.

A hallássérült gyűjtőfogalom, amelybe beletartoznak az enyhe, a közepes és súlyos fokú nagyothallók, valamint a siketek. A hallássérültek többsége rendelkezik hallókészülékkel kihasználható hallásmaradvánnyal. A teljes hallássérült populáció legfeljebb 5%-a tartozik abba a csoportba, amely siket,

azaz csak a legmélyebb hangokat és a vibrációt érzékeli, a beszédet egyáltalán nem. A beszéd meghallása szempontjából a hallássérült emberek kb. 75%-a tudja hallókészülékkel jól hasznosítani hallását. A fennmaradó kb. 20% hallókészülékével töredékesen érzékeli a beszédet, s sok múlik azon, mennyire jó szájról olvasó, mennyire tud támaszkodni a szájmozgások megfigyeléséből származó vizuális információkra.

A hallássérülés következményei

A halló emberek a hallásuk révén veszik fel az információk jelentős részét, azonban a hallássérültek információhoz jutása a hallássérülés következtében nehezített, illetve hátrányba kerülhetnek az emberekkel való kommunikáció során is. A hallássérültek esetében tapasztalható nyelvi nehézségek oka, hogy a beszédelsajátítás kisgyermekkorban nagyrészt a hallás révén megy végbe, mely folyamat a hallásveszteség súlyosságának mértékével arányosan károsodik. A hallássérülés tehát elsősorban a nyelvi funkciókra hat ki, érintve mind a beszédmegértés, mind a nyelvi megnyilatkozások, az aktív beszéd területét.

A súlyos fokú hallássérülés nyelvi kihatásai leginkább az artikuláció, a grammatika és a szókincs területét érintik. Az artikuláció (a helyes kiejtés) hibái elsősorban azokra a beszédhangokra terjednek ki, amelyeket a hallássérült személy nem jól hall meg. Minél súlyosabb a hallásveszteség, annál több beszédhangot érinthet a hibás ejtés. A hallássérült személy beszédének érthetőségét nehezíti a beszédhangok torz ejtése, esetleg egyes hangok hiánya. Ugyancsak a beszédérthetőség minőségét rontja a szupraszegmentális elemek (hangsúly, hanglejtés, ritmus, tempó, dinamika stb.) hibája vagy hiánya. Ez szintén abból ered, hogy a hallássérült személynek nincs, vagy csekély mértékű a visszajelzése a saját beszédéről.

A hallássérülés kihatásaként jelentkező nyelvi nehézségek természetesen minden hallássérült személy esetében más szinten és nem törvényszerűen jellemzőek. Nagyon fontos tényező ebben a tekintetben a hallássérülés súlyosságán túl a hallássérülés fellépésének ideje is. Mivel a halló gyermekek hallásuk révén elsősorban spontán módon gyűjtik és tanulják meg anyanyelvük szókészletét a beszédfejlődés során, ezért a veleszületett, vagy kora gyermekkorban bekövetkező hallássérülés a szókincs alakulását kedvezőtlenül befolyásolja. Minél súlyosabb a hallássérülés, várhatóan annál szűkebb a hallássérült személy szókincse, bár ez alól van kivétel. A szókincs hiányosságai a beszédértés, illetve az olvasás (szövegértés) zavaraihoz vezethetnek, annak ellenére, hogy a hallássérültek bizonyos gyakorlatot szereznek abban, hogy a számukra ismeretlen fogalmakat, jelentéseket kikövetkeztessék.

A súlyos hallássérülés eredményeként a hallássérült személyek környezethez való alkalmazkodása is nehezített. A hallássérült személyekhez csak csökkent mértékben, késve, esetleg egyáltalán nem jutnak el a környezet akusztikus információi. Nem érvényesül a hallás permanens ingerközvetítő szerepe, nem alakul ki az anticipatív magatartás, ezért a hallássérült személyeket a környezetükben történő események, jelenségek váratlanul, felkészületlenül érhetik. Ennek hátterében állhat az is, hogy a jelenségeket, eseményeket gyakran mozaikszerűen, az összefüggések felületes vagy hiányos felismerésével, s nem mindig a lényegre irányultan élik meg. Ennek kiküszöbölésére sokuknál megfigyelhető az ún. tájékozódó magatartás (tekintgetés), illetve a külső megfigyelő számára indokolatlan bizalmatlanság, mellyel az akusztikus benyomások hiányát próbálják kompenzálni. A hallássérült emberekkel való kapcsolattartás során a halló személyektől nagyfokú empátia és alkalmazkodás szükséges a fenti problémák kezelésére.

A hallássérültek által használt gyógyászati segédeszközök és életvitelt könnyítő eszközök

A hallókészülékkel történő ellátás elsődleges célja, hogy a készülék biztosítsa a beszéd meghallásához legmegfelelőbb erősítést. Méretük igen változatos, a fül mögé helyezhető változattól egészen a hallójáratba mélyen behelyezhetőkig hozzáférhetőek analóg és digitális rendszerek is. Ugyanakkor a hallókészülékek

nem képesek oly módon kompenzálni a hallássérülést, mint a szemüveg a rövidlátást. A hallókészülékek ugyanis mind a hangokat, mind a környezeti zajokat felerősítik, nem képesek különbséget tenni a hallgató számára fontos akusztikai jelek és a háttérzaj között. A meglehetősen nehéz hallási feltételek nagyfokú figyelmet kívánnak a hallássérült személytől, a beszéd hosszantartó, folyamatos követése során számolni kell a kifáradás lehetőségével.

Az optimális beszédértés elősegítésére, a közlő és a hallgató közötti távolság és a háttérzaj problémájának kiküszöbölésére fejlesztették ki az adó-vevő készülékeket. A nagyothalló személyek - akik a beszéd felfogásában elsősorban a hallásukra támaszkodnak - hatékony segédeszköze az adó-vevő készülék. (Az adó- vevő egy mikrofonnal ellátott adóból (melyet a beszélő, többnyire az előadó visel), illetve egy vevőkészülékből (a hallássérült viseli, a hallókészülékhez csatlakoztatható) áll. A készülék alkalmas arra, hogy csak a hasznos jelet (az adót viselő hangját) erősítse fel, ezáltal jobb hallási feltételeket biztosít. Előnye az is, hogy az adót viselő szája és a mikrofon közötti távolság állandósága miatt lényegtelenné teszi a beszélő és a hallássérült személy közötti távolságot. Különösen indokolt a használata nagyobb előadótermekben, előadások során, illetve minden olyan alkalommal, amikor az előadó hosszasan beszél.

Az adó - vevőkészülék elvéhez hasonlóan működik az előadótermekben, templomokban, kulturális célú közintézményekben használatos indukciós hurok is. Indukciós hurok használatakor az előadó mikrofonba beszél, s a hallgató saját hallókészülékének átállításával élvezheti ennek előnyeit, amennyiben az ülőhelye

A hallássérült személyek számára biztosítható személyi segítség legfontosabb eleme, hogy a kommunikáció során a kommunikációs partner(ek) biztosítsák a hallássérült személy számára adekvát kommunikációs csatorna igénybevételének lehetőségét. A megfelelő hangerejű, természetes ritmusú, nem túlzottan artikulált beszéd, a hallássérült hallgató felé fordulás a szájról olvasást és megértést elősegítő tényezők. Az arckifejezések és gesztusok többletjelentést adnak a mondanivalónak, ha a beszélő arca jól látható. Segíti a beszédértést, ha a beszélő lehetőleg nem járkál, illetve nem beszél a hallássérült személynek háttal, kezével vagy más tárggyal (pl. könyvvel) nem takarja el a száját. Ha a hallássérült személy számára tolmács igénybevétele is szükséges, akkor fontos figyelembe venni, hogy a közlő ne a tolmácshoz, hanem a hallgatóságra, illetve a hallássérült emberre nézve beszéljen. El kell kerülni a beszélő és a tolmács kétszemélyes beszélgetését, mert ebben az esetben a hallássérült személy kirekesztve érezheti magát. Szükséges a tolmácsolásra időt biztosítani, melynek különösen akkor van jelentősége, ha vita, vagy párbeszéd folyik a résztvevők között. A tolmácsok számára is hasznos, ha szervezett előadások, konferenciák során az előadás vázlatát, összefoglalóját előre megkapják, ennek révén átgondolhatják a fordítási feladatot.

Tanácsok:

- Nagyon fontos a fény, a jó megvilágítás, valamint az, hogy amikor beszélünk, a szemébe nézzünk a hallássérült embereknek.
- Figyeljünk arra is, hogy a fény forrása (lámpa, ablak) ne legyen a hátunk mögött, mert arcunk árnyékba kerül.
- Mivel a hallássérültek nem csak szájról, hanem arcunk mimikájából is olvasnak, lényegében, amit a fülükkel nem érzékelnek hangsúlyt, azt tökéletesen leolvassák az arcunkról.
- A szakáll és a bajusz jelenthet némi akadályt a megértésben.
- Ha szeretnénk megszólítani egy hallássérült embert, akkor meg kell érinteni a vállát, hogy forduljon felénk.
- Nem kell túl artikulálni, az sértő, elég normál tempóban, normál artikulálással beszélni.

Kommunikáció látássérült emberekkel

A látásnak rendkívül fontos szerepe van az ember életében, hiszen az ismeretek zömét vizuális úton szerezzük. A látásunk adja a környezetünkből az információk 70-80 százalékát. A látás segíti az embert a térbeli tájékozódásban és a helyváltoztatásban. A szemünk segítségével tudunk távolságbecslést végezni, részleteket, színeket, formákat, kontrasztokat érzékelni, tárgyakat megkülönböztetni egymástól.

A vak és gyengénlátó embereket a látássérülés teljesen vagy részlegesen megfosztja a környezet vizuális információitól, de teljesen érintetlenül hagyva a mozgásképességet és más érzékszervi képességeket.

A látássérült emberekkel folytatott kommunikációs kapcsolatok során, mindig a látó személy köszön előre, ilyen esetben mellékes, az hogy férfi-e vagy nő, idős-e vagy fiatal, főnök vagy beosztott-e az illető. Hangról a vak emberek jól tudják azonosítani a hozzájuk szólót. Természetesen a felületesen ismert hang nem irányadó. Jó ismeretség esetén is előfordulhat, hogy vak embertársunk elbizonytalanodik: ki is beszél hozzá. Ne bántódjunk meg! A zajok, melyek bennünket körülvesznek utcán, járművön és egyéb nyilvános helyeken, minket csak megviselnek, a látássérült embert viszont a dolgok vagy személyek felismerésében alapvetően akadályozhatják.

Sokszor megtörténik, hogy valaki a vak ember helyett annak kísérőjéhez fordul, még akkor is, ha a vak személyt érintő dologról van szó. Például a kísérőtől kérdezik meg, hogy a látássérült ügyfél tud-e aláírni. Ebben a helyzetben a kísérőnek csak egyetlen megfelelő válasza lehet: „Legyen szíves, az ügyfelet kérdezze!”. Egy ilyen helyzetben a látássérült személy joggal érzi magát sértettnek, hiszen ő ügyei vitelét önállóan végzi, és a kérdés azt sugallja, hogy erre alkalmatlannak tekintették. A kísérő is kényelmetlenül érzi magát, hiszen ő „segítő”, nem ügygondnok vagy jogi képviselő. A kérdező pedig végképpen kínosan érezheti magát, hiszen a kísérő „kioktatta”, ráadásul tudatosította benne, hogy hibázott.

Hozzá vagyunk szokva ahhoz, hogy a szemébe nézzünk annak, akihez szólunk, és zavarba jövünk, ha ez a kapcsolatteremtési lehetőség hiányzik. Amikor látássérült személyhez beszélünk, ugyanúgy feléje forduljunk, ugyanúgy a "szemébe nézzünk", mint másnak. A hang iránya ugyanis információ számára, például a magasságunkról. Beszélgetésnél az odafordulásról se feledkezzünk meg, mert a hang irányát látássérült embertársaink pontosan érzékelik, így azt is, hogy hozzájuk szólunk.

A verbális kommunikációt számos non-verbális kommunikációs elem kísérheti, ilyenek a gesztusok, a mimika, a testtartás, ami a látók esetében fontos, kiegészítő információt adnak. Tartsuk szem előtt, hogy a látássérült emberekkel való kommunikációban egy mosoly vagy fejbólintás nem jelent semmit. Kerüljük, azaz minimalizáljuk a nem verbális kommunikációs eszközöket.

A látássérült emberek egy csoportja vakvezetőkutyával közlekedik. Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden vak ember számára a kutya a legjobb megoldás a tájékozódás megkönnyítésére, ahogy az sem igaz, hogy minden látássérült ember vakvezetőkutyára vár. A kutyás közlekedés – mint általában a kutyatartás – egy életforma, aminek a felvállalása felelős döntést, a látássérült gazdától pedig alapvető önállóságot és következetességet igényel. Az tehát, hogy egy vak ember igényel-e vakvezetőkutyát, kizárólag az ő felelős döntése. Fontos tudni, hogy a vakvezetőkutya nem a vak ember helyett ismeri az útvonalakat, hanem gazdája irányításával keres meg bizonyos objektumokat, például gyalogátkelőt, ajtót, lépcsőt, buszmegállót, stb., illetve jelzi és kikerüli az út során megjelenő akadályokat vagy veszélyforrásokat, például megáll a lépcső vagy útpadka előtt, kikerüli az útjukban található oszlopot, járdán elhelyezett virágládát, reklámtáblát, valamint a pocsolyákat és a belógó faágakat. A vakvezetőkutyát a látássérült gazdi vezényszavakkal irányítja, például jobbra, tovább előre, lépcsőhöz, zebrához, utat keress, stb. A vakvezetőkutya természetesen nem tudja „megmondani”, hogy hányas busz érkezik a megállóba,

illetve hogy melyik utcába kell befordulni, sőt, a jelzőlámpa színét sem látja, ezekben az esetekben a gazdinak kell megszereznie a tájékozódáshoz szükséges információkat.

Semmiképpen ne sértődjünk meg, ha a látássérült gazdi nem engedi, hogy ételt adjunk a kutyának, erre bizonyára jó oka van. Vegyük figyelembe, hogy a vakvezetőkutya gazdája testi épségéért, biztonságáért felel, illetve hogy egy jól képzett munkakutya esetében kifejezetten fontos a tanultak rendszeres gyakorlása, valamint a kutya egészségének megóvása.

Kommunikáció mozgássérült emberekkel

Mozgáskorlátozott az a személy, akinél a mozgás-szervrendszer veleszületett vagy szerzett károsodása és/vagy funkciózavara miatt jelentős és maradandó mozgásos akadályozottság áll fenn, melynek következtében megváltozik a mozgásos tapasztalatszerzés és a szocializáció.

A mozgáskorlátozott személyek speciális rehabilitációs szükségleteinek alakulását továbbá a segítségnyújtás szempontjait jelentős mértékben befolyásolja a károsodás keletkezésének ideje, annak formája, mértéke továbbá területe, kiterjedése, halmozott fogyatékosság esetén a társuló funkciózavarok (pl. beszéd, értelmi funkciók, érzékszervi funkciók) típusa és mértéke. Egy kategóriába tartoznak azok a mozgásos tünetcsoportok, amelyek a komplex rehabilitáció megvalósítása szempontjából azonos vagy hasonló feladatot jelentenek. Ebből a szempontból a következő csoportosítás alakítható ki:

- végtagredukciós fejlődési rendellenességek és szerzett végtaghiányok,
- petyhüdt bénulást okozó kórformák,
- a korai agykárosodás utáni mozgás-rendellenességek,
- egyéb, maradandó mozgásállapot-változást, mozgáskorlátozottságot okozó kórformák,
- a halmozott sérüléssel járó különböző kórformák.

A jelentősen eltérő kóreredet és károsodás miatt a mozgáskorlátozottság egyénileg is sok eltérést mutat. A tapasztalatszerzési lehetőségek és a környezethez való alkalmazkodás akadályozottságának mértéke nagy egyéni eltérésekkel határozza meg a segítségnyújtás szükségletét, a megvalósítás egyénre szabott módját.

- A mozgásfejlődés menete és a mozgáson alapuló tevékenységek kivitelezése megváltozik, eltérések jelentkeznek az életkorra jellemző alapmozgások végrehajtásában, s ezáltal elsősorban a magasabb szintű, összetett mozgásformák kialakulása, végrehajtása nehezített, vagy lehetetlen.
- A mozgásos tapasztalatszerzés megváltozása nehezítheti az érzékelés-észlelés folyamatát, az információ-felvételt, és ezáltal az ismeretszerzést. A mozgáskorlátozott személy kevesebb információt szerez az őt körülvevő világról, minél súlyosabb fokú a mozgáskorlátozottság, annál kevesebb a lehetőség az önálló tapasztalatszerzésre. A tapasztalat- és ismeretszerzés minőségileg is megváltozik.
- Nehezítetté válik a kommunikáció, ami eredhet közvetlenül a mozgásos akadályozottságból: vagyis nem képes végrehajtani azokat a mozdulatokat, melyek a beszéd előtti, vagy a beszédet kiegészítő (nonverbális és meta-) kommunikációhoz szükségesek. A beszédszervek motoros sérülése (elsősorban a központi idegrendszer sérüléseiből eredő kórformák esetén) akadályozhatja a beszéd kialakulását, késve jelentkezik, hibás lesz vagy egyáltalán nem lehetséges. Ilyenkor a szóbeli kommunikáció nehezített, mely nemcsak az információcsere lehetőségét korlátozza, hanem jelentősen befolyásolja az egyén szociális kapcsolatait is.
- Megváltozik az interakció folyamata, ami szorosan összefügg a kommunikációs nehézségekkel, és a mozgásos akadályozottsággal. A környezethez való alkalmazkodás nehezített, a mozgásos és kommunikációs nehézségek a környezetre való aktív ráhatás lehetőségeit változtatják meg. A

mozgáskorlátozott személy fokozottan szorul környezete segítségére. Előfordulhat, hogy nem tudja önálló akaratát kinyilvánítani vagy érvényesíteni, így nem az történik, amit ő szeretne, hanem amihez hozzátartozói, segítői hozzásegítik. Pszichoszociális szempontból függőség alakulhat ki, s lassabban következhet be a szülőről, családról való leválás, az önálló életvitel kialakulása.

- A szocializációs folyamat nehezítetté válik, és ez az ép személyiségfejlődéstől eltérő fejlődésmenetet, esetenként eltérő személyiségstruktúrát is eredményezhet. A személyiségfejlődés módosulásának megelőzése, korrekciója, kompenzációja komplex rehabilitációs (fejlesztő, nevelési, oktatási, képzési) eljárásokat kíván.

A mozgáskorlátozottság tartóssága, visszafordíthatatlansága nem ritkán az átlagostól eltérő pszichés, szociális és fizikai szükségleteket teremt. A sajátos szükségletek - kórformától és egyéni mozgásállapottól függően - a következő területen jelentkeznek:

- hely- és helyzetváltoztatás (nagymozgások),
- érzékelés-észlelés, tapasztalat-, információ- és ismeretszerzés,
- önkiszolgálás, önellátás, mindennapos tevékenységek, önálló életvitel,
- kézfunkció, manipuláció, író- és rajzoló mozgásteljesítmény, tárgy- és eszközhasználat,
- kommunikáció (verbális és nonverbális),
- énkép, önismeret, személyközi kapcsolatok.

Az információs társadalom fejlődése lehetővé teszi a mozgáskorlátozott személy számára, hogy kevéssé érezze a képességek hiányát, olyan eszközöket használhasson, amelyek alkalmazásával az életminősége javul. Lehetőséget kell teremteni arra, hogy a mozgáskorlátozott személyek az élet minden területén használhassák a számítógépet. A számítógép kommunikációs és írástechnikai segédeszközként tanulási és munkaeszköz a kézírásra nehezen képes és a beszéd útján nehézségekkel kommunikáló személyek számára.

Kommunikációs helyzetben mindig partnernek kell tekinteni a mozgáskorlátozott személyt. A partnerség kialakításában fontos szerepet játszik a segítő személy metakommunikációja, non-verbális jelzései. Forduljunk mindig szembe vele, ha kerekesszéket használ, kerüljünk vele egy magasságba, hogy ne „felülről” kommunikáljunk vele.

A mozgáskorlátozott személyek megjelenésükben is eltérnek a megszokottól. Minden segítőnek kell tanulnia, hogy soha ne a külső megjelenés, a mozgásteljesítmény, vagy egy-egy megnyilvánulás alapján ítéljen, hanem emberi teljességében tekintsen rá.

Mindig érzékenyen és egyénre szabottan kell a mozgáskorlátozott személyhez közelíteni, s feltérképezni kommunikációs lehetőségeit. Motoros beszédzavar esetén a beszéd elmosódott, nehezen érthető lehet, de ez nem jelenti azt, hogy a mozgáskorlátozott személy értelmileg akadályozott vagy hallássérült lenne. Nagyon megalázó lehet ilyen esetekben a hangos vagy túlartikulált beszéd.

Nagyon sok mozgáskorlátozott gyerek és felnőtt nem tud a kezével gépelni, vagy számítógépes egeret használni. Sokan közülük ugyanakkor fejük mozgásával mégis képesek lehetnek szöveget szerkeszteni, internetezni, így akár tanulni és dolgozni is. A számítógép fejjel való irányítását az úgynevezett fejegér teszi lehetővé. A fejegér lényegében egy képfeldolgozó rendszer, amely webkamerán keresztül követi nyomon az arc bizonyos, jól elkülöníthető pontjainak mozgását. Ilyen pontok leginkább a szem és az orr körül találhatók. A szoftver az adott pontok érzékelt mozgásait kurzormozgásokká alakítja át.

Kommunikáció súlyosan, halmozottan fogyatékos emberekkel

A súlyos és halmozott fogyatékosság az egész élet során fennálló állapot, amelyre jellemző, hogy a testi struktúrák károsodása következtében a speciálisan humán funkciók - mint a kommunikáció, a beszéd, a mozgás, az értelem és az érzékelés-észlelés - minimálisan két területén súlyos vagy legsúlyosabb mértékű zavar mutatható ki. Ennek következtében az érintett személy pszichofizikai teljesítményei (funkciói) extrém mértékben eltérnek az átlagtól, így tevékenységeiben (aktivitásában) erősen akadályozottá válik, és társadalmi részvételében jelentősen korlátozott lehet.

A súlyos és halmozott fogyatékosság hátterében rendszerint a korai életszakaszban bekövetkező, a központi idegrendszert érintő komplex károsodás áll. A funkciózavarok (fogyatékosságok) a legkülönfélébb kombinációkban és súlyossági fokozatokban, esetleg eltérő időben jelenhetnek meg. A fejlődés eltérése és a tevékenység akadályozottsága a motoros, a kommunikációs funkciók és e kettővel szoros kapcsolatban álló értelmi funkciók területén a legszembetűnőbb.

A motoros (mozgás-) funkciók területén a fejkontroll és a tekintés kontrolljának hiánya, a felegyenesedés, állás, helyváltoztatás képességének súlyos nehézségei vagy hiánya, a végtagok (kar, kéz, láb) működésének súlyos zavarai, a komplex mozgásminták koordinációjának zavarai és a beszédszervek funkciózavarai fordulnak elő. A motoros funkciózavarok következtében minden mozgásaktivitást feltételező tevékenység területén akadályozottság figyelhető meg.

A kommunikációs funkciók területén a kifejező (hangzó) beszéd hiánya, a nonverbális és/vagy metakommunikatív jelzések alkalmazásának bizonytalanságai, a beszédértés nehezen megítélhető szintje a kölcsönös kommunikációs megértés zavarát, akadályozottságát vagy hiányát okozzák. Ebből következően a környezettel való kapcsolatfelvétel és az együttműködés nehezített, ami a társadalmi beilleszkedés szempontjából jelent hátrányt.

A fenti fejlődésbeli eltérések és tevékenységbeli akadályozottságok a komplex rehabilitációs megsegítés, nevelés, oktatás, fejlesztés szempontjából sajátos szükségletként jelentkeznek. A súlyosan-halmozottan fogyatékos személyek speciális segítséget, támogatást igényelnek

- szükségleteik kielégítése (alapvető emberi szükségletek),
- egészségük megtartása (fizikai és lelki egészség, mozgás, mindennapos tevékenységek),
- az emberi, a dologi és természeti világhoz való viszonyuk kialakítása (kommunikáció, érzékelés-észlelés, gondolkodás),
- és a társadalom életében való aktív részvétel területén.

Egész életükben a környezet fokozott mértékű és folyamatos, komplex segítségére, támogatására utaltak személyiségük kibontakoztatása és életminőségük javítása érdekében.

A kommunikáció területén a legfőbb feladat a másik ember megértése, az önkifejezés és az interakció fejlesztésének elősegítése. A súlyosan-halmozottan fogyatékos emberek általában alig rendelkeznek kommunikációs eszközökkel, gyakran elszigeteltek saját környezetüktől is, és rendkívül nagy nehézséget jelent számukra önmaguk kifejezése.

- Fokozottan kell figyelni a hangzóbeszéd zavara vagy hiánya esetén a beszédet kísérő jelzések használatára. Igyekezzünk megfejteni a súlyosan-halmozottan fogyatékos személy mimikai és gesztusjeleiből a kommunikációs tartalmat.

- Ha nehezen tudunk a partnerrel verbálisan kommunikálni, kezdetben egyértelmű eldöntendő kérdésekkel vonjuk be minden élethelyzetbe (igen - nem jelzések), hogy a segítő tevékenységet ne rajta, hanem vele együtt végezhessük el.
- Beszéd hiányában kézírás és/vagy számítógép segítségével könnyebben kommunikálhatunk. Ha a fogyatékos személy augmentatív vagy alternatív kommunikációs eszközt használ (kép-, jelkép-szimbólumrendszerek, betűtáblák, elektronikus kommunikátorok, számítógépek stb.), ismerjük meg az eszköz használatát és a segítő tevékenység során használjuk mi is a kölcsönös kommunikáció kialakítása érdekében.

A kommunikációs eszközök skálája igen széles, az egyszerű kommunikációs táblától a drága kommunikátorokig terjed. Megtalálhatóak a különféle hangadó eszközök, Go talk kommunikátor, számítógép használatához és annak előkészítésére szolgáló játékokhoz különböző kapcsolók és Pal Pad-ok (érintésre kapcsolóként működik). Az eszközök használata a kézfunkciótól függ, működtethetőek ujjal, ököllel, könyökkel stb. Az üzenethordozó fajtája is igazodik a képességekhez, ezek lehetnek tárgyak, fényképek, képek, Bliss-jelképek, gesztusok. Az üzenethordozó kiválasztása történhet a kéz különböző részeivel vagy szemmel is.

A beszédhiány, beszédképtelenség okozta kommunikációs zavar kiküszöbölésére, illetve leküzdésére kidolgozott legújabb rehabilitációs és gyógypedagógiai válasz az augmentatív és alternatív kommunikáció. Nem azonos a beszéd helyettesítésével, hanem egy megfelelően kiegészített, valamint új vagy más, eltérő módon közvetített üzenetet jelent. Az augmentatív kommunikáció a kommunikáció tudománya, a gyógypedagógia, a nyelvészet, a számítástechnika, a medicina és a pszichológia határmezsgyéin található. Aki nem tud beszélni, annak a szokásostól eltérő utakat kell választania gondolatai, érzései kifejezésére. Ilyenek a gesztusok mellett a kommunikációs táblákon vagy elektronikus eszközökön, ún. kommunikátorokon elhelyezett üzenethordozók, mint például a képek, a grafikus ábrák, a Bliss-jelképek, a betűk és a szavak.

A kommunikációs táblák közé tartozik a Bliss nyelv. A Bliss-nyelv grafikus jelképrendszer, amelyben a jelképek formája és jelentése között logikus, belső összefüggés van (lásd a jelképszótárban található eredet- és jelentéstani magyarázatokat). A rendszeren belül minden jelkép egy (olykor kettő, ritkán három) szónak felel meg. A jelkép és az írott szó mindig együtt szerepel. A jelképhasználó a jelkép megmutatásával fejezi ki kívánságait, gondolatait, érzelmeit, a vele kommunikáló partner pedig a jelkép fölé írt szó elolvasásával "dekódolja", értelmezi a közlést. A szókészlet, a használati szabályok, valamint az alkalmazható stratégiák serkentik a kommunikációt és fejlesztik a szellemi készségeket. A Bliss-nyelv önmagában is tanítható, de használható egy sor egyéb augmentatív rendszer kiegészítésére, gazdagítására vagy a betűtanulás bevezető szakaszaként.

Súlyosan-halmozottan fogyatékos személyek esetében csökkenteni kell a segítőnek az érintett személyhez viszonyított térbeli távolságát. Testközelbe kell kerülni egymással, a világ jelenségeit, tárgyait, személyeit, eseményeit testi kontaktuson keresztül kell közvetíteni. Olyan kommunikációs stratégiákat kell kialakítani, melyben létrejöhet a kölcsönös megértés, azaz szavak nélkül is értelmezni kell tudni az érintett személy testnyelvének üzeneteit, s adekvátan kell azokra válaszolni. A testközeli interakció és a kommunikáció kialakítása teszi lehetővé a személyes szociális kapcsolatok létrejöttét és emberhez méltó alakulását, s ez jelentősen befolyásolja a tevékenységekhez szükséges motiváció kialakulását és fenntartását.

Kommunikáció intellektuális képességzavarral rendelkező emberekkel

Az intellektuális képességzavar (korábbi megnevezése szerint értelmi fogyatékosság, értelmi akadályozottság, mentális retardáció) gyűjtőfogalom. Átfogó kifejezése mindazoknak a különböző súlyosságú, az első életévektől jelentkező állapotoknak, melyekre elsősorban az általános értelmi képesség károsodása, fejlődésének széleskörű és számottevő lelassulása, így az intellektuális teljesítés jelentős elmaradása a jellemző. Ez az állapot befolyásolja a személyiségfejlődést, a kommunikációt, a tájékozódást, a tanulást, a társadalmi alkalmazkodást (a részleges önállóságtól a teljes függésig).

A fejlődés gyermekkorban egyenetlen, elveszíti harmonikus jellegét, a jellegzetes fejlődési ugrópontok, szintek elmosódnak. Az intellektuális képességzavar legemberibb megközelítése az, ha toleráns, támogatásra törekvő álláspontot képviselünk, és a segítő folyamat megtervezéséhez szükségleteiket vesszük figyelembe. Nem hiányzó képességeik felől kell megközelíteni őket, hanem észre kell venni, milyen segítségre van szükségük abban a környezetben, amelyben élnek, iskolába vagy munkába járnak. Azt kell felmérni, mire képes az személy, hiszen a meglévő képességekből lehet kialakítani a hiányzókat.

Az intellektuális képességzavar okai

Az intellektuális képességzavar kialakulásának oka lehet genetikai (kromoszomális, pl. a Down-szindróma) és/vagy a központi idegrendszert, az agy működését a fejlődés korai szakaszában - születés előtt, közben és után - ért károsító hatások (pl. mérgezések: dohányzás, alkohol); vírus- és bakteriális fertőzések; anyagcserezavarok; vércsoport összeférhetetlenség; oxigénhiány; szülési sérülések; agyvelő- és agyhártyagyulladás. Ezen kívül léteznek ismeretlen eredetű kóroktani tényezők. A pszichiátria megkülönböztet enyhe, mérsékelt, súlyos és igen súlyos értelmi elmaradottságot.

Enyhe értelmi fogyatékosság (tanulásban akadályozott személy) esetén kisgyermekkorban gyakran még nem derül ki egyértelműen a fogyatékosság ténye. A szülőknek gyakran az tűnik fel, hogy a gyermek általános fejlődése lassabb, mint más gyermekeké, különösen a mozgás- és beszédfejlődés. Fontos tünet, hogy a gyermek nem tud jól figyelni környezete tárgyaira, személyeire. Intellektuálisan fogyatékos kisgyermekeknél gyakran tapasztalható, hogy nem elég leleményesek a játékszerek használatában, nem figyelnek kellően saját tevékenységükre, nem tanulnak eléggé kudarcaikból. Az iskolakezdéskor a nevelési tanácsadó, illetve a tanulási képességet vizsgáló szakértői bizottság vizsgálja a kisgyermeket. Az enyhe fokban intellektuális képességzavar élő fiatalok a felnőtt élet szerepei közül sokban eredményesen tudnak boldogulni, de rendszerint szükségük van támogatásra, irányításra, szociális védelemre. Általában nehézségeik vannak a hivatalos ügyek intézésében, az élet bonyolult dolgait nehezen látják át. Előfordulhat, hogy kihasználják, bűncselekménybe vonják be őket. Fontos tudni, hogy az intellektuális képességzavarral nem jár együtt bűnöző hajlam, ha valaki ilyen helyzetbe sodródik, az kiszolgáltatottságának következménye. Adott esetben szükség lehet arra, hogy kirendelt gondnok segítse életvezetésüket.

A középsúlyos és súlyos intellektuális képességzavarral élő személyek esetében a fogyatékosság hátterében olyan kóreredeti tényezők állnak, amelyek lehetővé teszik az egyértelműbb korai felismerést. A korán felismert rendellenességek esetében az első „szembesülés” a szülő számára mindenképpen megrázó élmény, amely nagy beleérző képességet, tapintatot igényel. Korai kisgyermekkorban sok gondot jelent a nehezen beálló napi ritmus kialakítása, a furcsa, nehezen értelmezhető magatartásformák kezelése, az elmaradó mozgás-, értelmi és beszédfejlődés esetében a gyermekkel való kommunikáció kialakítása, alapvető szükségleteinek megértése. A középsúlyos intellektuális képességzavarral élő gyermekek általános iskolája elsősorban a gyakorlati képességeket fejleszti: az önállóságot, önkiszolgálást, a külvilág gyakorlati megismerését. A munkavégzés terén a korábban megfelelően fejlesztett középsúlyos intellektuális képességzavarral élő fiatalok és felnőttek jelentős eredményeket tudnak felmutatni. Egyszerű

munkafolyamatokat sikerrel tudnak végezni, a nyílt munkaerőpiacon is megbízható munkatársak lehetnek. A közéleti szereplés lehetősége a cselekvőképességet kizáró, illetve korlátozó gondnokság ténye miatt erősen beszűkül, fontos azonban, hogy kevésbé felelősségteljes döntésekbe bevonjuk, mert mindez fejleszti a személyi autonómiát és csökkenti a függőséget.

Az intellektuális képességzavarral élő személyek speciális támogatást igényelnek

- szükségleteik kielégítése (alapvető emberi szükségletek),
- egészségük megtartása (fizikai és lelki egészség, mindennapos tevékenységek),
- az emberi, a dologi és természeti világhoz való viszonyuk kialakítása (kommunikáció, érzékelés-észlelés, gondolkodás),
- és a társadalom életében való aktív részvétel területén.

A rehabilitáció alapvető feltétele az ökológiai szemlélettel kialakított tanulási és kommunikációs környezet: a vitális, testközeli kapcsolat, szemléltető-cselekedtető módszerek, a kis lépésekre bontott munka, a nehézségek enyhítése, a gyakori ismétlés, konkrétság, jól átlátható, tagolt és ösztönző tanulási segítség, a korszerű terápiás eljárások alkalmazása, egyéni fejlesztés, felnőtt intellektuális képességzavarral élő személyek pedagógiai kísérése.

A többségi társadalom kommunikációs gátjai

- Kényelmetlenül érzik magukat intellektuális képességzavarral élő emberek társaságában. „Ritkán kezdeményezek beszélgetést magamtól, mert nem tudom, hogy mit is mondhatnék.”
- Nem tudják eldönteni, hogy az intellektuális képességzavarral élő emberhez, vagy kísérőjéhez beszéljenek. „Amikor az étteremben megláttam őket és odamentem, hogy felvegyem a rendelést, nem tudtam, kihez beszéljek.”
- Tegezés-magázás kérdése. „Nem tudtam eldönteni, hogy tegezzem, vagy magázzam őket. Hiszen olyan gyerekesen kérdeztek, de közben már ősz volt a hajuk.”
- Érzékenység kommunikációs partnerünk nonverbális kifejezésmódjára. Az intellektuális képességzavarral élő emberek gyakran nem képesek szavakba önteni érzéseiket, gondolataikat. Amit ő nem képes kifejezni, azt gyakran ráérzéssel kell megtalálnunk.

Az írott, illetve verbálisan átadott információk tekintetében a könnyen érthető módszer használatára kell törekedni, melynek szabályai megismerhetőek például az ÉFOÉSZ szakembereitől. A könnyen érthető módszer használata elősegíti az intellektuális képességzavarral élő, illetve kommunikációjában akadályozott ember tájékozódását. Minden információ ilyen módon történő eljuttatása az érintettekhez elősegíti az önálló életvitel feltételeinek megteremtődését, például az adott intézmény házirendjének, belső szabályainak megismerését, közvetlenül vagy nyomtatványok formájában.

A könnyebb tájékozódást és eligazodást segítő piktogramokat jól látható helyen és megfelelő magasságban kell elhelyezni. A piktogramok alkalmazása során törekedni kell a legteljesebb paletta alkalmazására annak érdekében, hogy személyre szabottan jusson el az információ a felhasználóhoz. Bizonyos esetekben például a piktogram fényképes, írott szöveggel kiegészített is lehet, de szabványos vagy közismert piktogramot fénykép nem helyettesíthet

A kommunikációs problémákkal küzdő fogyatékossággal élő emberek számára segítséget jelenthet, ha felkészülünk alternatív kommunikációs eszközök használatára is. Ilyen eszközök lehetnek például: kommunikációs kártyacsomag, (amely bizonyos egyszerű kommunikációs helyzetek áthidalására szolgáló piktogramokkal és írott formában is képes jelezni a felhasználó igényeit,) vagy az olyan speciális kommunikátor, amely számítógép segítségével képes hangos vagy írásos formában megjeleníteni a

felhasználó piktogramként bevitt igényeit. Segítséget jelenthet a folyamatok előrejelzése is piktogrammal vagy különböző tárgyak használatával (folyamatábrák), illetve a napi teendők hasonló módon történő jelzése, például napirendi táblával.

A kommunikációban akadályozott emberek számára sokszor csak egy olyan kulcsszemély, személyi segítő jelenthet info-kommunikációs akadálymentességet, aki ismeri az illetőt, bírja annak bizalmát, illetve rá szabottan képes a külvilág jeleit eljuttatni a fogyatékos emberhez és viszont.

Kommunikáció autizmussal élő emberekkel

Az autizmus (a latin szó jelentése: önmagára irányult) az idegrendszer fejlődési zavara, mely genetikai tényezők, illetve az idegrendszert ért károsító hatások következményeként jön létre. A tünetek jellemzően az első három életév során jelentkeznek, és csaknem minden esetben egész életre szólóan megmaradnak. Fiúk esetében négyszer gyakoribb, mint lányok esetében.

Az autizmus jellemzői:

- Szociális téren: az autista személy nehezen alakít ki kapcsolatokat, nem észleli megfelelően a többi ember érzéseit, nem érti a szociális elvárásokat.
- Minden autista zseni? Nem, ezt több kutatás is cáfolta. Az autista emberek - habár olykor különös tehetséget mutatnak, pl. a számolás vagy a zene területén, - nem „zsenibbek” mint mindenki más.
- A kommunikáció terén: az autista emberek néha nem tanulnak meg beszélni. Amennyiben kialakul a beszéd, az gyakran szokatlan (pl. visszhangszerűen utánoz, a szokásostól eltérő intonációval, hangmagasságon beszél, beszédében egyetlen témához ragaszkodik). A gesztus és a mimika használata gyakran nem megfelelő.
- Az érdeklődés, tevékenység területén: az autista gyermeknél a fantáziadús szerepjáték nem alakul ki, az érdeklődése, játéka nem megszokott (pl. tárgyakat sorba rendez, pörget). Az autista személy gyakran ragaszkodik az azonossághoz, a megszokott rutinhoz.
- Húzza a kezünket, tárgyakat nyújt felénk, (ollót, ha valamit ki akar nyittatni; megnyitja a csapot, ha fürödni akar). Spontán mutat egy képet (pl. újságban), amit szeretne.
- Sérült szociális viselkedés. A szelektív kapcsolatok kialakulása késhet vagy hiányozhat. Idegenekkel közömbös, vagy éppen fenntartás nélkül közeledik bárkihez. Testi kontaktust nem igényel, hárítja azt, vagy éppen ismeretlen személytől is szívesen fogadja. Az örömmegosztás, a vígaszkeresés zavart. Mások érzelmeit nem ismeri fel, nem reagál rájuk megfelelő módon. Elakadáskor nem kér segítséget. A környezetében lévő személyeket figyelmen kívül hagyja. A szemkontaktus használata az interakciók szabályozásában sérült. Kortárskapcsolatok hiánya, sérülése jellemzi. Legszívesebben magányosan tevékenykedik, közös tevékenységeknél, beszélgetésnél a kölcsönösséget nem igényli, annak fenntartására nem törekszik. A társas viselkedés szabályait nem, vagy rosszul érti. Kapcsolatot nem, vagy inadekvát, bizarr módon kezdeményez, fogad.

Az autista emberekkel való kommunikáció lehetőségei

A beszélt nyelv természetesen nagyon fontos, de akár tudnak beszélni, akár nem, az autizmussal élő embereknek problémáik lehetnek a megértéssel és a megfelelő beszédhasználattal, valamint a kommunikáció egyéb tényezőinek megértésével és alkalmazásával is.

A beszédmegértés gyakran szó szerinti, ami számtalan félreértés forrása. Az autizmussal élő személyek kevésbé tudják az arckifejezéseket "olvasni", mint a tipikusan fejlődő emberek, és előfordul az is, hogy nem tudják megfejteni azt a többletjelentést, amelyet például a hangerő, hangsúly, a beszéd dallama hordozhat.

Sokszor nem is alkalmazzák rugalmasan ezeket az eszközöket. Problémát jelenthet az is, hogy megértsék a testtartás, gesztusok és a tekintet által kifejezett üzenetek jelentését.

Miközben a beszéd valóban nagyon fontos, nyilvánvaló, hogy önmagában nem elég a kölcsönös megértéshez. A kommunikáció lehetséges eszköze a beszéden kívül még nagyon sok minden lehet: ide tartoznak azok a viselkedések is, amelyekkel az autista ember válaszol az őt ért hatásokra anélkül, hogy azokat eleinte tudatosan használná a környezet befolyásolására (pl. a dührohamok). Ezek a viselkedések - más megoldás híján - könnyen rögzülnek, a gyermeknek és a családnak is nagyon stresszteliek, kívülállók számára esetleg nem is érthetőek, ezért fontos más utakat kialakítani. A kommunikáció eszközei a beszéden kívül lehetnek tárgyak, képek, gesztusok, jelek is. Mivel sokszor évek telnek el a beszéd kialakulásáig, vagy rossz esetben nem is jelenik meg a beszéd, alternatív és augmentatív kommunikációs eszközöket szükséges alkalmazni. Fontos tudni, hogy a gesztusok, tárgyak, képek, az írott nyelv használata nem akadályozza, hanem segíti a nyelvi fejlődést, hiszen azok segítségével az autista személy pozitív tapasztalatokat szerez a többi emberrel való együttműködésről. A jól beszélő gyermekek, felnőttek sem képesek a beszédet minden esetben a kommunikációs funkciók széles skáláján használni, tehát pl. kérni, elutasítani, tájékoztatást nyújtani, információkat szerezni, köszönni, véleményt mondani, szólni, ha fáj valami. Egyesek szó szerint, vagy módosítva ismétlik a környezetükben hallottakat (echolálnak), és ezeknek az ismétléseknek a valódi célját, jelentését nem mindig könnyű megfejteni. A meglévő beszédre támaszkodva szintén a kölcsönös és funkcionális nyelvhasználat fejlesztése a legfontosabb cél.

7. A fogyatékosság és a speciális igények kommunikálása

Összesen: 90 perc gyakorlat

Összefoglalás: Jelen fejezetben azt járjuk körül, hogy a fogyatékossággal élő személyek hogyan kommunikálják megfelelően a segítségkérést, a szükségleteiket. Gyakorlatok révén megtapasztalhatjuk, hogy mi a segített fél felelőssége a segítői folyamatban.

Cél: A tanegység célja, hogy a részvevők saját élményt szerezzenek a segítségkérés kommunikálásáról, megtapasztalják a különböző típusú reakciókat a folyamat során.

Kulcsszavak:

kommunikáció, mint kölcsönös folyamat, a fogyatékosság kommunikálása, a megfelelő segítségkérés jellemzői

Tanulást segítő kérdések: Mennyire fontos a fogyatékossággal élő személy részéről a kezdeményezés a segítői folyamatban? Mi a felelőssége a segítséget kérőnek a segítői folyamatban? Hogyan kommunikáljuk helyesen, és hogyan helytelenül a segítői folyamatban a visszautasítást, segített szerepben, és segítő szerepben egyaránt?

A tanegység gyakorlatközpontú nem tartozik hozzá írásos tananyag.

8. Asszertív és erőszakmentes kommunikáció

Összesen: 30 perc interaktív előadás, 75 perc gyakorlat (8.2 PPT, 8.3. – 8.4. sz. Handoutok)

Összefoglalás: Jelen fejezetben a mindennapi kommunikációban és a segítő kapcsolatban egyaránt hasznos elméleti fogalmakat - az asszertív és az erőszakmentes kommunikációt - járjuk körül.

Cél: A fejezet célja elméleti hátteret biztosítani a képzésen résztvevők számára az asszertív és erőszakmentes kommunikáció, illetve a segítő kapcsolat témakörében elvégzett gyakorlatokhoz és saját önismeretük fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: a segítő kapcsolat jellemzői, empátia, elfogadás, hitelesség, az asszertív kommunikáció ismérvei, az erőszakmentes kommunikáció

Tanulást segítő kérdések: Milyen kommunikáció valósul meg az érett segítő kapcsolatban? Mit takar az asszertivitás fogalma? Hogyan kommunikáljunk asszertív módon? Mit jelent az erőszakmentes kommunikáció? Hogyan építhető be ez a kommunikációs stílus a segítő kapcsolatokba?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:

- Bishop, Sue: *Asszertivitás* Manager Könyvkiadó, Budapest, 2008.
- Buda, B. A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei, Animula, 1986.
- Németh Erzsébet: *A személyes hatékonyság fejlesztése.* Századvég Kiadó, Budapest, 2009.
- Marshall B. Rosenberg, A szavak ablakok vagy falak Agykontroll Kft., 2001.
- Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Trefort Kiadó, Budapest.
- Rogers, C. (1961/1995/2003) *Valakivé válni. A személyiség születése*. Edge, 2000.

A segítő kapcsolat kommunikációja

Az érett segítő kapcsolatban olyan kommunikáció valósul meg, mely tárgyszerű és személyes. Ennek a kommunikációnak az elfogadás, az empátia, az őszinteség és a kongruencia (hitelesség, megfelelés) az alapja. Ezen tényezők szükségesek ahhoz, hogy a változáshoz megfelelő, facilitáló pszichikus környezet valósuljon meg.

Minden egyén olyan belső erőforrásokkal rendelkezik, melyek révén módosíthatja énképét, alapvető attitűdjeit és az ezek által vezérelt viselkedését. Ehhez a változáshoz azonban elfogadó, empatikus és őszinte légkör szükséges. A feltétel nélküli elfogadás őszinte odafordulást, megbecsülést jelent. A segítő elfogadja a segített személyt annak mindenféle, akár negatív érzéseivel együtt.

Az empátia arra utal, hogy a segített ember érzelmi világának a megértése áll a középpontban. A segítő érzékeli a segített által átélt érzéseket és azok személyes jelentését. A kongruencia, azaz a hitelesség pedig arra utal, hogy a segítő önmagát adja, nyíltan megéli és kifejezi aktuális érzéseit, így lesz egyezés aközött, amit éppen átél, és amit a segített fél felé mutat.

Ha valakit elfogadunk és becsülünk, önmagával szemben gondoskodó attitűdöt fejleszt ki és elfogadja önmagát. Ha empatikusan odafigyelünk rá, lehetősége lesz arra, hogy maga is pontosabban értse azt, mi zajlik benne. Ha a személy megérti énjét és elfogadja azt, saját élményeivel jobban egybevágó, kongruens ént fejleszthet ki.

Az érett segítő kapcsolat ismérve, hogy a segítő elégedetten, kiegyensúlyozottan vesz részt a folyamatban és a konfliktusok megoldásában. A hatékony segítségnyújtás alapja a saját érzelmek megfelelő

szabályozása. A segítő kapcsolat egyfajta paradox helyzet. Egyrészt asszimmetrikus, mivel a segítő személyes felelősséget vállal és akár döntéseket is hoz. Ugyanakkor szimmetrikus is, hiszen nyilvánvalóvá teszi az egyenrangúságot és hozzájárul ahhoz, hogy a segített személy képes legyen felelősséget vállalni önmagáért.

A hatékony segítségnyújtás alapja a mások meghallgatására való képesség, és a perspektívafelvétel képessége. Egyrészt szükséges átérezni a másik személy helyzetét, másrészt érzékenységet kell mutatni mások látásmódja iránt, mert csak a mások szükségleteinek és érzéseinek megértésén alapuló segítségnyújtás lehet hatékony. Az empátia és a felelősségérzet együttjárása valószínűsíti a hatékony segítségnyújtást. A segítő kapcsolatot az optimális kommunikációra való törekvés jellemzi, mely teljes jelenlétet feltételez. A segítő részéről kiemelt jelentősége van az érett identitás meglétének és a kompetens kommunikációnak.

Az asszertív kommunikáció és viselkedés

Az önérvényesítés lehetőségének egy optimális szintje, annak pozitív irányultsága alapvető fontosságú a sikeres szociális adaptáció eléréséhez. Az egyénnek azt az önérvényesítési, önmegvalósítási képességét, melyet részben az önértéktudaton és önelfogadáson alapuló közlés, részben pedig a mások iránt megnyilvánuló, morálisan elfogadható szociális viselkedési formák összessége határol körül, asszertivitásnak nevezzük.

Az asszertivitás egyfelől attitűd, másfelől konkrét cselekvési módozat. Az asszertív attitűd önelfogadást és mások elfogadását, reális önértékelést, mások érdekeinek és szükségleteinek figyelembe vételét, valamint mások és önmagunk tiszteletét jelenti. A viselkedésben és kommunikációban pedig mindenekelőtt felelősségvállalásban, a saját érdekek és szükségletek hatékony közvetítésében, ugyanakkor célirányosságban és következetes kitartásban mutatkozik meg. Az asszertivitás tehát olyan kommunikációs módszer, amely ötvözi az önérvényesítést és a mások érdekeinek figyelembe vételét, ezáltal elősegíti az erőszakmentes kommunikációt és hosszú távon a szociális hatékonyságot.

Az asszertív viselkedés hátterében az a meggyőződés áll, hogy az ember születésétől fogva bizonyos jogokkal rendelkezik, és ezek a jogok mindenkit megilletnek, nemtől, kortól, társadalmi pozíciótól függetlenül (pl. hogy az egyént meghallgassák, hogy nemet mondjon, hogy hibázzon). Természetesen ez mindkét kommunikáló félre vonatkozik. A jogok alapján meghatározhatók az asszertív viselkedés szabályai. Az asszertivitás tanításakor mind a jogokat, mind a szabályokat szükséges ismertetni és gyakorolni.

Az asszertív kommunikáció - különösen konfliktusok esetében - a nyertes-nyertes (win-win) pozíciók elérésére törekszik.

Asszertív és non-asszertív viselkedés

Az asszertív és non-asszertív viselkedési formák elkülönítése két felosztási alap mentén történik. Az egyik tipológia az asszertív magatartás mellett a passzív és az agresszív magatartást emeli ki. Egy továbbfejlesztett felosztás szerint az önmagunk és mások elfogadása, illetve el nem fogadása alapján négy viselkedéstípus írható le: asszertív, agresszív, passzív és manipulatív. A fogalmi meghatározás minden típusnál kiegészül verbális és nonverbális kommunikációs jellemzőkkel.

A szociális kompetenciák

A szociális interakciókban az érzelmek megfelelő kifejezése alapvető fontosságú, sikeressége nagyban függ attól, hogy hogyan tudjuk negatív, pozitív, vagy semleges érzelmeinket kifejezni, közvetíteni a másik fél számára. Akik felismerik és megértik saját és mások érzelmeit, jó eséllyel hatékonyabban fognak működni társas kapcsolataik világában. Szoros kapcsolat mutatható ki az érzelmek szabályozása és az olyan szociális képességek, mint például a kooperativitás vagy a versengés között.

Napjainkban növekvő tendenciát mutat azon gyermekek és felnőttek aránya, akik valamilyen szociális és viselkedési problémával küzdenek. Ezért is kap nagy hangsúlyt a szociális képességek meghatározása és

azok fejlesztésének lehetősége. Gyakoriak a kötődési problémák, a másik ember irányában történő érzelmi odafordulások nehézkesek, nem ismertek az együttműködés formái, hiányzik a tolerancia és az empátia az emberi kapcsolatokból. A szociális kompetencia öröklött és tanult elemekből tevődik össze, melyek lehetővé teszik, hogy szociális kapcsolatainkban el tudjuk érni céljainkat. Jelzi a személy attitűdjeit, készségeit, képességeit, melyek hozzájárulnak a harmonikus életvezetéshez és meghatározzák az egyén közösségi beilleszkedését.

A közvetlen emberi kommunikáció verbális és nonverbális csatorna közvetítésével valósul meg. A nem verbális kommunikáció esetén kevesebb a tudatos kontroll, mint szóbeli közléseink esetén, ezért ez a csatorna az üzenetek gyorsabb küldését és fogadását teszi lehetővé, ezen kívül az érzelmek hatékonyabb kommunikációját biztosítja. Verbális és nonverbális közléseink jórészt összhangban vannak egymással, ugyanakkor olykor az is megfigyelhető, hogy verbális és nem verbális kommunikációnk ellentétesen működik.

Az erőszakmentes kommunikáció

Az erőszakmentes vagy együttműködő kommunikáció (EMK) módszerét Dr. Marshall B. Rosenberg (1934-2015) amerikai klinikai pszichológus fejlesztette ki. Az EMK olyan nyelvi és kommunikációs módszerek összessége, amelynek célja, hogy az emberek nagyobb együttérzéssel és világosabban, kevesebb félreértéssel tudjanak kommunikálni egymással, és lehetőség szerint nyertes-nyertes viszonyt hozzanak létre. A módszer két kulcsszava az empátia és az őszinte önkifejezés.

Az EMK módszere arra tanít és szoktat rá bennünket, hogy őszintén és egyértelműen fejezzük ki magunkat, ugyanakkor tisztelettel és együttérzéssel figyeljünk oda a másik emberre.

Az EMK 4 fő alkotóelemet / lépést tartalmaz:
- megfigyelés
- érzés
- szükséglet
- kérés

Először megfigyeljük az aktuális helyzetet: Mi történik éppen? Mit tesz vagy mond a másik? Majd azonosítjuk saját érzéseinket az aktuális helyzettel kapcsolatban. Ezt követően arra a kérdésre keressük a választ: Milyen saját szükségletem, vágyam váltotta ki az érzéseimet? Végezetül megfogalmazzuk, hogy Mire van szükségünk a másik embertől, hogy teljesüljön a szükségletünk?

Az EMK alapvetően egy szemlélet, mely a kommunikáció minden szintjén és helyzetében hatékonyan alkalmazható mind a magánélet, mind a munka világában.

Az EMK-nak mint módszernek lényeges aspektusa, hogy alkalmazásának nem feltétele, hogy a kommunikációs partner is tudjon és/vagy akarjon erőszakmentesen kommunikálni.

9. Kommunikáció ép és fogyatékossággal élő emberek között – a segítő-segített kapcsolaton túl

Összesen 90 perc gyakorlat (9.3 Handout)

Összefoglalás: Jelen fejezetben arra kívánunk rámutatni, hogy a fogyatékossággal élő személy elsősorban ember, és csak másodsorban fogyatékossággal élő. Olyan filmek / filmrészleteket ismernek meg a résztvevők, amelyekben fogyatékossággal élők szerepelnek, vagy fogyatékossággal élőkről szólnak, de nem ez az elsődleges mondanivalója.

Cél: Olyan információk átadása, amely segítségével a résztvevők megértik, hogy a fogyatékosság az az adott személynek egy másodrendű állapot, ezen túl céljai, álmai, tervei is vannak, jár szórakozni, tanul, családot alapít, kirándul, moziba jár, mindent csinál, amit az ép látású személyek.

Kulcsszavak:"atipikus" szerep, ismert fogyatékossággal élő személyek, elsősorban ember, másodsorban fogyatékossággal élő szemlélet kialakítása

Tanulást segítő kérdések: Mi volt az az élethelyzet, amikor találkoztál egy személlyel, akiről később tudtad meg, hogy valamilyen fogyatékossággal él? Mi volt az első gondolatod, reakciód, amikor megtudtad, hogy az adott személy fogyatékossággal él? Van-e fogyatékossággal élő példaképed, és ha igen, akkor miért pont Ő?

A tanegység gyakorlatközpontú nem tartozik hozzá írásos tananyag.

10. Búcsúzásaink

Összesen 60 perc gyakorlat (7.1. – 7.3. sz. Handoutok)

Összefoglalás: A tréning zárása során az elsajátított tudások, az átélt tapasztalatok, a megélt érzelmek összegzése, rendszerezése történik meg.

Cél: A záró tematikus egység célja a tréning tapasztalatainak összegzése, személyes és csoport szinten konklúziók megfogalmazása, a tapasztalatok, érzelmek szintetizálása, a csoportfolyamatok lezárása.

Kulcsszavak: értékek, konklúzió

Tanulást segítő kérdések: Milyen érzésekkel vettem részt a tréning folyamatában, milyen érzelmek jellemezték számomra ezt a három napot? Mit jelent számomra a kölcsönösségen alapuló, értékekre fókuszáló, esélyegyenlőséget támogató attitűd és kapcsolódás ép és fogyatékossággal élő emberek között? Mit viszek magammal a tréningről? Mit hagyok itt? Mi volt az a történés a tréningen, ami a legnagyobb hatást keltette bennem? Mi az, amit ezen a tréningen megtapasztaltam saját magamról? Mit tanultam ezen a tréningen a fogyatékossággal élő emberekről? Mi volt az a tapasztalat a tréningen, amit a munkám szempontjából leginkább hasznosnak éreztem? Hogyan tudnám egy szóban összegezni a tréning mondanivalóját?

Felhasznált irodalom

1. Allport, G. W. (1999). Az előítélet. Osiris Kiadó
2. Balogh Béla (2012) A tudatalatti tízparancsolata. Bioenergetic Kiadó
3. Billédi Katalin (2008). Előítélet-mentes attitűd – tolerancia. Kézikönyv szociálpedagógus és szociális munkás hallgatókat képző intézmények számára. Educatio Társadalmi Szolgáltató Közhasznú Társaság
4. Byron Katie (2019) Négy kérdés. Édesvíz Kiadó
5. Gyakorlati példák különböző alap kommunikációs helyzetekre, igényekre a speciális kommunikációs szükségletű személyek segítői számára (gesztusjelek, tárgyjelek, PCS grafikák), (2019), Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft., Budapest
6. Emil Goffman (1981): Stigma és szociális identitás. In: Emil Goffman: A hétköznapi élet szociálpszichológiája. 179-239.o. Gondolat Kiadó, Budapest.
7. Kálmán Zs. (1995). Bánatkő. Sérült gyermek a családban. Keraban Könyvkiadó, Budapest
8. Kálmán Zs. és Könczei Gy. (2002). A Taigetosztól az esélyegyenlőségig. Osiris Kiadó, Budapest.
9. Körmendy Lajos (szerk.): Óda a fényhez – vak és gyengénlátó költők és írók antológiája. Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége, Budapest, 1992.
10. Kulcsár Zs. (szerk.) (2005): Teher alatt… Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Szöveggyűjtemény. Trefort Kiadó, Budapest
11. Louis L. Hay Éld az életed! Édesvíz Kiadó
12. Oakwood, Alexander (1994): Mikor mondjunk NEMet, és hogyan – avagy út az önbecsüléshez, Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest
13. Oláh A. (2005). Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest
14. Pál Ferenc (2012) A szorongástól az önbecsülésig. Kulcslyuk Kiadó
15. Rogers, C. R. (2006). Valakivé válni: a személyiség születése. Edge 2000 Kiadó, Budapest.
16. Rudas János (2007). Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest
17. Segédlet a közszolgáltatásokhoz és egyéb szolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés megteremtéséhez - Komplex akadálymentesítés (2015); Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft., Budapest
18. Szabó L. (2003). A boldogság relatív - fogyatékosság és szubjektív életminőség. Szociológiai Szemle, 2003/3. 86-105.
19. Szilágyi I. (2005) Önismeret és személyiségfejlesztés. Műszaki Könyvkiadó
20. Tomcsányi Teodóra –Fodor László (1990) Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In. Jelenits István-Tomcsányi Teodóra (szerk.) Egymás közt egymásért. Híd, Bp.

Internetes források

Autisták Országos Szövetsége:
www.aosz.hu

A Kinizsi100-as első vak teljesítője:
https://youtu.be/SuyMz1YaZAA

A kismadár:
https://youtu.be/QndpTtrJt5A

Csodabogarak:
https://youtu.be/rGGD3rL880U

Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége
www.efoesz.hu

Együtt a fogyatékossággal élők elfogadásáért kampány reklámfilmje - A veszekedés:
https://youtu.be/k55v4eYGDaw

Informatika a Látássérültekért Alapítvány:
www.infoalap.hu

Ismerős arcok Szívemben tudlak:
https://youtu.be/IqT522xUzRQ

Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ):
www.mvgyosz.hu

MVGYOSZ – A jövő kilátásai projekt:
https://jovokilatasai.mvgyosz.hu/

MVGYOSZ Segédeszközboltja:
https://bolt.mvgyosz.hu/

MVGYOSZ / Távszem szolgáltatás:
www.tavszem.hu

MVGYOSZ Vakvezetőkutya-Kiképző Központ:
www.vakvezetokutya.hu

Mozgássérültek Egyesületeinek Országos Szövetsége:
www.meosz.hu

Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége:
www.sinosz.hu

Siketvakok Országos Egyesülete:
www.siketvakok.hu

Szociálpolitikai Innovációs Közhasznú Nonprofit Kft. kiadványai
https://nfszk.hu/kiadvanyok

Vaklárma kocsmai jelenet:
https://youtu.be/fC0J3qacbNA

Vaklárma fotózás:
https://youtu.be/NrR0vI_7GCE

Vakvagányok részlet:
https://youtu.be/GeAdyN4_wgU

Jogszabályok

1) a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény

2) a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény

3) az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról szóló 2003. évi CXXV. törvény

4) a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló egyezmény és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv kihirdetéséről szóló 2007. évi XCII. törvény