Slachta Margit
Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

SZEMLÉLETFORMÁLÓ ÉS ÖNISMERETI TRÉNING AZ ESÉLYEGYENLŐSÉG JEGYÉBEN- FÓKUSZBAN A LÁTÁSSÉRÜLT 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

Szemléletformáló és önismereti tréning az esélyegyenlőség jegyében -fókuszban a látássérült személyek

HALLGATÓI TANANYAG

Szerző

Németh Orsolya

Dr. Nagyné Berke Mónika

Németh Zsuzsanna Orsolya

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 utca 64-66.

Telefon: +36 1 450 32 30, +36 1 450 32 35

www.nszi.hu

Felelős kiadó Dr. Tóth Tibor főigazgató

Budapest, 2021.

Tartalom

Előszó 5

1. Ismerkedés önismereti fókusszal 6

2. Találkozásaink 8

3. Sztereotípiák és előítéletek 10

4. Együttélésünk 13

5. A kölcsönösség művészete 14

6. Értékeink 15

7. Búcsúzásaink 17

Felhasznált irodalom 18

Internetes források 19

Törvények, rendeletek 21

Előszó

Köszöntjük a 30 tanórás ***„Szemléletformáló és önismereti tréning az esélyegyenlőség jegyében - fókuszban a látássérült személyek*”** c. szakmai tanfolyam típusú továbbképzésen!

Mit ad Önnek a *„Szemléletformáló és önismereti tréning az esélyegyenlőség jegyében -fókuszban a látássérült személyek*” c. továbbképzés, milyen kompetenciákkal bővül szakmai tudása?

A továbbképzés célja, hogy a fogyatékossággal élő ellátottak, kiemelten a látássérült személyek 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.
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.

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 tréning fontos szemléleti, módszertani és technikai keretét adja a páros vezetés. A trénerpárt egy ép és egy fogyatékossággal élő, lehetőség szerint látássérült tréner alkotja.

.

Hogyan épül fel a *„Szemléletformáló és önismereti tréning az esélyegyenlőség jegyében - fókuszban a látássérült személyek*” c. továbbképzés?

Tananyagegység	Óraszám	Forma
1. Továbbképzési nap	10 tanóra	jelenléti
2. Továbbképzési nap	10 tanóra	jelenléti
3. Továbbképzési nap	10 tanóra	jelenléti

1. Ismerkedés önismereti fókusszal

90 perc Gyakorlat (1.1-1.4. sz. Handout)

Összefoglalás:
A képzésen részt vevő segítő foglalkozású személyek önismeretük megalapozásán túl betekintést kapnak a fogyatékossággal élő emberek életébe és mindennapos nehézségeibe, különös tekintettel a segítő-segített kapcsolatokra és az azokban gyakran jelen lévő hierarchikus viszonyok észlelésére, felszámolására, a különféle fogyatékossági csoportok egymástól eltérő képességeire, igényeire és lehetőségeire, az egyes fogyatékossági típusokon belüli heterogenitásra, 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, illetve 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 a bensőnk felé fordulást, önmagunk megismerését és megértését értjük, mely magában foglalja személyiségünk, belső folyamataink, motivációink, gondolataink, érzéseink és tetteink legfőbb mozgatórugóinak feltárulkozását is. A fogalom kiterjed továbbá készségeink, képességeink, erősségeink és fejlesztésre szoruló személyiség-területeink ismeretére is. Önismeret révén áttekintést nyerhet az ember a saját személyiségéről, annak összetevőiről, határairól, lehetőségeiről. Összegezve az önismeret a képességek, adottságok, és a környezeti tényezők együttese, melyek hatással lehetnek életünkre.

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, 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 van: segít a pszichés egyensúly megtartásában, a pályaválasztásban, a munkában való helytállásban, a párválasztásban, a kudarcélmények feldolgozásában.

A pszichológia az önismeret fejlesztése során az élményszerűséget, önmagunk átélését helyezi előtérbe. Az önismeret nem a képességeink megmérettetése, és nem a személyes múlt feltárása, elfojtott lelki tartalmak felszínre hozása, tudatosítása, hanem egy sajátos 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 elsősorban szemléletformáló és önismereti fókusszal. Ezen cél elérése érdekében a képzés tréning módszertanra, kizárólag 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

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, ide értve 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.
Kiemelt figyelmet szentelünk ebben a tematikai egységben a résztvevők szakmai személyiségének, szakmai önismeretének.

A segítő hivatások sajátos személyiségalkatot igényelnek. A segítő foglalkozásúak számára kitüntetett 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 egyaránt, illetve 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 egyéb 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): Fellobbani és kiégni? In: Járó Katalin (szerk.): Játszmák nélkül. Bp. Helikon Kiadó

3. Sztereotípiák és előítéletek

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. Tudásunk akkor válik 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 fenti 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. Elvileg senki sem él társadalmilag légüres térben, egyszerre nagyon sok kategóriához tartozhat, melyeket egymásra hatásukban, összességükben kellene vizsgálnunk.
Ha ennyi a bizonytalanság a sztereotípiák információkezelési értékét illetően, és oly sok a jogos kritika a sztereotípikus 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 valamilye 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, így pl. a vak emberek a rájuk vonatkozó sztereotípiák szerint szociálisan szenzitívek, barátságosak, kifinomult lelkületűek, ámde tehetetlenek, és mások jóindulatától függenek. 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 sztereo tipikus 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.

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 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

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 rendszerei számos diszkriminatív megoldást és az integráció lehetőségét kizáró működést tartanak fenn.

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 átbeszélése és személyes tapasztalatok megélése révén a képzésen résztvevő 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. A kölcsönösség művészete

90 perc Gyakorlat (5.1. – 5.4. sz. Handout)

Összefoglalás:
A tréning ezen részének központi fogalmai a kölcsönösség, az együttműködés és a segítségnyújtás. A résztvevőknek, mint hivatásos segítőknek, rengeteg tapasztalatuk van a segítségnyújtással kapcsolatos helyzetekben, mint segítőknek, miközben arra valószínűleg jóval kevesebb alkalommal irányul a figyelmük, hogy hogyan működnek akkor, amikor ők szorulnak segítségre vagy kérik azt.

A tematikai egységhez kapcsolódó gyakorlatok ennek a többoldalú helyzetnek a komplex megtapasztaltatásához járulnak hozzá. A konklúzió, hogy a segítő kapcsolat nem a segítő-segített hierarchiáján, hanem a köztük lévő együttműködésen alapul. Így könnyebben megérthetővé válik, hogy amíg egy helyzetben, pl. a munkánk során segítőként működünk, addig egy másik folyamatban, pl. szülőként vagy betegként a segített szerepébe kerülünk. Ráadásul az sem zárható ki, hogy a két szerep két ember viszonylatában is folyamatosan és kölcsönösen cserélődik, ahogy erre is adnak megtapasztalási lehetőséget a tréningen alkalmazott gyakorlatok. Fontos megemlíteni továbbá a személyes felelősséget is, amivel mindannyian rendelkezünk, amikor segítséget adunk vagy kínálunk, illetve elfogadunk vagy elutasítunk.

Cél:
A tematikai egység célja a kölcsönösség, mint a segítő kapcsolatok fontos tényezőjének hangsúlyozása, annak megvilágítása, hogy a segítő kapcsolat csak kölcsönösség és együttműködés révén lehet sikeres.

Kulcsszavak:
kölcsönösség, együttműködés, kapcsolódás, kölcsönösség a segítő kapcsolatokban, személyes felelősség.

Tanulást segítő kérdések: …

- Hogyan segítek? Hogyan kérek segítséget? Hogyan tudom fogadni a segítséget? Hogyan utasítom vissza a segítséget? Hogy érzem magam, amikor elfogadják, illetve amikor elutasítják a segítségemet?
- Mit tudok tenni akár a munkámban, akár a magánéletemben annak érdekében, hogy ép és fogyatékossággal élő emberek viszonylatában minél inkább megvalósulhasson a kölcsönösség?

6. Értékeink

270 perc Gyakorlat (6.1. – 6.11 sz. Handoutok)

Összefoglalás:
„Mindig erőforrásaikban szólítsd meg az embereket.” (Insoo Kim Berg)

A megoldásközpontú terápia modelljét Steve de Shazer és Insoo Kim Berg úttörő munkájahívta életre. Családterápiás tevékenységük során munkatársaikkal együtt felismerték, hogy a hozzájuk forduló családoknak arra van szükségük, hogy elkezdjenek másképpen gondolkodni a nehézségekről és új, kreatív megoldásokat találjanak. Ebben a szemléleti keretben a problémaorientáltság helyett a megoldásorientáltság kap hangsúlyt. A megoldásközpontú szemléletben nem a probléma okai a hangsúlyosak, hanem az a fontos, hogy a kliensek hova szeretnének eljutni, mit szeretnének elérni a jelen helyzet helyett. A megoldásközpontú szemlélet fontos jellemzője, hogy a meglevő kompetenciákra, erősségekre épít és folyamatosan elismeri a haladás jeleit. A kliens figyelmét arra irányítja, ami már most jól működik. Ezzel segít tudatosítani a kliensben, mitől működnek jól a dolgok és hogyan tudja a már jól működő készségeit, tudását a jövőben többet, máshol, máshogyan is alkalmazni.

Insoo Kim Berg és Steve de Shazer fogalmazta meg a megoldásközpontú tanácsadás alapelveit:
„Ha valami működik, csinálj belőle többet!”
„Ha valami nem működik, hagyd abba és csinálj valami mást!”
„Ha nem ment tönkre, ne is javítsd meg!”

A megoldásközpontú szemléletmódot képviselő szakemberek szerint az emberi problémákba való beavatkozás legcélszerűbb megközelítése nem a miért, hanem a mit kérdés, azaz mit tesznek itt és most, ami a probléma fennmaradását szolgálja, és mit lehet tenni itt és most, ami változást idéz elő? A módszer könnyen alkalmazható, célirányos, az itt és most-ra koncentrál, ezeknek a tényezőknek köszönheti népszerűségét nem csak a családterápia vagy a pszichoterápia, hanem akár a szervezetfejlesztés területén is.

Fontos szemléletmódbeli változás, hogy ne a deficitekre, hiányosságokra, betegségekre fókuszáljunk, hanem a meglévő értékekre, erőforrásokra, a jól működő területekre. Ez a szemléletmódbeli változás érhető tetten például az egészségügyben is, ahol a gyógyítás mellett mind nagyobb hangsúlyt kap a prevenció, valamint ezt képviseli a pozitív pszichológia is, ahol nem a patológiára, hanem arra helyezik a fókuszt, hogy az emberek mitől, hogyan maradnak egészségesek.

A tréning értékekhez, megküzdéshez és megoldásfókuszú szemlélethez kapcsolódó tematikus egységének konklúziója, hogy a fogyatékosság nem kárhoztathat értéktelenségre, illetve hogy egy fogyatékossággal élő ember sikerei sem csupán külső tényezőktől függenek. Sőt, könnyen előfordulhat, hogy egy akadályozottsággal való sikeres megküzdés az egyén egész életére pozitív hatást vált ki és példaként szolgálhat környezete számára is.

Cél:
A tematikai egység célja a résztvevők figyelmének az értékek, a megoldások, az eredményes megküzdési stratégiák felé fordítása a munkájuk és a mindennapi életünk területén gyakran tapasztalható problémaorientált szemléletmód alternatívájaként. Cél, hogy ez a fókusz egyszerre legyen jelen a tréningen zajló önismereti munkában, illetve a résztvevők szakmai személyiségének fejlesztésében.

Kulcsszavak:
erősségek, megküzdés, szemléletváltás, erőforrások, példaértékű életutak.

Tanulást segítő kérdések:

- Melyek az én értékeim? Miben vagyok értékes, különleges?
- Melyik volt az a magánéleti vagy munkahelyi helyzet, amire nehezen, vagy egyáltalán nem találtam a megoldást? Mi segített, illetve mi segített volna ebben a helyzetben? Milyen erősségeket, erőforrásokat sikerült feltárnom az adott probléma kapcsán?
- Ki az a fogyatékossággal élő személy, akinek az életútja példaértékű számomra és miért?
- Mivel kellett megküzdenie az általam példaként választott fogyatékossággal élő személynek élete során és ebben milyen erőforrások voltak segítségére?
- Mit tanultam az általam kiválasztott sikeres fogyatékossággal élő embertől? Mit viszek magammal útravalóul az élettörténetéből?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:

- George, E., Iveson, C., Ratner, H. (1990). Megoldásközpontú terápia – a de Shazer modell. Családterápiás sorozat 6. Budapest, Animula Kiadó.
- Szabó P., Meier D., Hankovszky K. (2010). Rövid és tartós coaching. Megoldásközpontú beszélgetések. Budapest, Ad Librum Kiadó.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., Fisch, R. (1974). Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei. Budapest, Gondolat Kiadó.

7. Búcsúzásaink

90 perc Gyakorlat (7.1. – 7.3. sz. Handoutok)

Összefoglalás:
A háromnapos 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. Emil Goffman (1981): Stigma és szociális identitás. In: Emil Goffman: A hétköznapi élet szociálpszichológiája. 179-239.o. Gondolat Kiadó, Budapest.
6. Kálmán Zs. (1995). Bánatkő. Sérült gyermek a családban. Keraban Könyvkiadó.
7. Kálmán Zs. és Könczei Gy. (2002). A Taigetosztól az esélyegyenlőségig. Osiris Kiadó, Budapest.
8. Körmendy Lajos (szerk.): Óda a fényhez – vak és gyengénlátó költők és írók antológiája. Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége, Budapest, 1992.
9. Kulcsár Zs. (szerk.) (2005): Teher alatt… Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Szöveggyűjtemény. Trefort Kiadó, Budapest.
10. Louis L. Hay Éld az életed! Édesvíz Kiadó
11. Oláh A. (2005). Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest.
12. Pál Ferenc (2012) A szorongástól az önbecsülésig. Kulcslyuk Kiadó
13. Rogers, C. R. (2006). Valakivé válni: a személyiség születése. Edge 2000 Kiadó, Budapest.
14. Rudas János (2007). Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.
15. Szabó L. (2003). A boldogság relatív - fogyatékosság és szubjektív életminőség. Szociológiai Szemle, 2003/3. 86-105.
16. Szilágyi I. (2005) Önismeret és személyiségfejlesztés. Műszaki Könyvkiadó
17. 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:
jovokilatasai.mvgyosz.hu

MVGYOSZ Segédeszközboltja:
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

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

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

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

Törvények, rendeletek

1. 1998. évi XXVI. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról

2. 2007. évi XCII. törvény a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló egyezmény és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv kihirdetéséről

3. 141/2000. (VIII. 9.) Korm. rendelet a súlyos fogyatékosság minősítésének és felülvizsgálatának, valamint a fogyatékossági támogatás folyósításának szabályairól

4. 218/2003. (XII. 11.) Korm. rendelet a mozgásában korlátozott személy parkolási igazolványáról

5. 102/2011. (VI. 29.) Korm. rendelet a súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről

6. 83/1987. (XII. 27.) MT rendelet a rokkantsági járadékról

7. 5/2003. (II. 19.) ESzCsM rendelet a magasabb összegű családi pótlékra jogosító betegségekről és fogyatékosságokról
8. A személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvény

9. 335/2009. (XII. 29.) Korm. rendelet az összevont adóalap adóját csökkentő kedvezmény igénybevétele szempontjából súlyos fogyatékosságnak minősülő betegségekről

10. 49/2009. (XII. 29.) EüM rendelet a súlyos fogyatékosság minősítéséről és igazolásáról

11. 2011. évi CXCI. törvény a megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól és egyes törvények módosításáról

12. 327/2012. (XI. 16.) Korm. rendelet a megváltozott munkaképességű munkavállalókat foglalkoztató munkáltatók akkreditációjáról, valamint a megváltozott munkaképességű munkavállalók foglalkoztatásához nyújtható költségvetési támogatásokról

13. 2012. évi I. törvény a munka törvénykönyvéről

14. 85/2007. (IV. 25.) Korm. rendelet a közforgalmú személyszállítási utazási kedvezményekről

15. 2003. évi CXXV. Törvény az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról

16. 27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet a segítő kutya kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályairól
17. 1997. évi CXLI. törvény az ingatlan-nyilvántartásról[1]

18. 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről[2]

[1] Kihirdetve: 1997. XII. 17.
[2] Kihirdetve: 2011. XII. 29.

19. 194/2000. (XI. 24.) Korm. rendelet a muzeális intézmények látogatóit megillető kedvezményekről
20. 2012. évi CLIX. törvény a postai szolgáltatásokról

21. 2004. évi I. törvény a sportról

22. A gépjárműadóról szóló 1991. évi LXXII. törvény

23. 1993. évi III. törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról[3]

24. 2013. évi XXXVI. törvény a választási eljárásról[4]

25. 490/2020. (XI. 11.) Korm. rendelet a látássérült személyek számára biztosított elemi rehabilitációs szolgáltatásról

[3] Kihirdetve: 1993. I. 27. A veszélyhelyzet ideje alatt eltérő rendelkezéseket kell alkalmazni. Lásd: 556/2020. (XII. 4.) Korm. rendelet, 2021. évi XCIX. törvény 96. § (1) a), 101. § (1). Az egészségügyi válsághelyzet ideje alatt eltérő rendelkezéseket kell alkalmazni. Lásd: 2020. évi LVIII. törvény 73. § (1), 74. § (1).
[4] Kihirdetve: 2013. IV. 18.