



Képzési kézikönyv helyi informális támogatók számára

**Hogyan támogathatjuk, hogy a
tanulásban akadályozott személyek
szabadidő-szervezővé váljanak?**



ACCESS to Leisure - Együtt a szabadidőért!

Felnőttképzési tanfolyamok a szabadidő területén az önérvényesítő személyek bevonására és támogatására irányuló kapacitásépítésről

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával.

Projekt időtartama: 2022. februártól 2024. júliusig

© – 2024 – Kézenfogva Alapítvány. Minden jog fenntartva. Feltételekkel engedélyezett az Európai Unióban.

A partnerség nyílt licencet biztosít, és lehetővé teszi az anyag felhasználását, adaptálását és terjesztését.

<https://kezenfogva.hu>

www.atempo-verein.at

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://kvps.fi>



Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	4
TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT EMBEREKKEK VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉSEK TÁMOGATÁSA SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK SORÁN	7
A modul célja.....	7
Szómagyarázat.....	7
A helyi támogatók szerepe	13
Tanulásban akadályozott emberek döntéshozatalának támogatása	22
A TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT SZEMÉLYEK TÁRSADALMI INTERAKCIÓINAK TÁMOGATÁSA A SZABADIDŐSZERVEZÉSBEN	27
Szómagyarázat.....	27
A tanulásban akadályozott emberek szociális interakciós készségeinek fejlesztése	29
Digitális eszközök használata szabadidős tevékenységek során a biztonságos és hatékony társas interakció támogatására	35
A SZABADIDŐS ERŐFORRÁSOK HASZNÁLATÁNAK TÁMOGATÁSA.....	38
A modul célja.....	38
Szómagyarázat	38
Lehetséges erőforrások.....	39
Internetbiztonság és adatvédelem.....	50
Függelék	56

BEVEZETÉS

A képzési kézikönyv célja

A képzési kézikönyv tartalma elméleti és gyakorlati háttérrel nyújt helyi közösségi támogatóknak, hogy szabadidős társsegítők lehessenek.

Annak érdekében, hogy a tanulásban akadályozott személyek a lehető leghatékonyabban kapcsolódhassanak a helyi közösséghez, elengedhetetlennek tartjuk, hogy a helyi közösség tagjait is bevonjuk a képzési folyamatba.

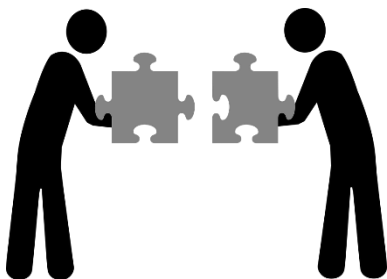
Társsegítők alatt olyan helyi támogatókat értünk, akik **hajlandóak partnerként bekapcsolódni ebbe a folyamatba**. Hiszünk abban, hogy segítségével egy természetes támogató környezetet lehet elérni és bővíteni a bevonásukkal.

A kézikönyvben található képzési anyag a tanulásban akadályozott személyek támogatásának gyakorlati aspektusára és a helyi közösségi eseményeken való részvételük fontosságára összpontosít.

A képzés tartalmazza azokat az értékes elemeket, amelyeket fontos figyelembe venni a tanulásban akadályozott emberekkel való együttműködés során, valamint azokat is, amelyek segítik őket a helyi közösségi programokban való részvételben.

A célcsoportról: helyi közösségi támogatók

A helyi közösség tagjai olyan emberek, akik **az informális hálózat tagjainak tekinthetők** (felhasználói szintű informatikai ismeretekkel). Olyan helyieket keresünk, akik tanulásban akadályozott emberek szabadidős elfoglaltságainak természetes támogatásához járulnak hozzá.



Mielőtt belekezdünk...

Mit jelent támogatni valakit? (Inkluzív team, Hubbie, 2022)

1. Ha segítesz valakinek, az azzal az érzéssel tölt el, hogy **helyesen cselekszel**, hogy célt adsz az életednek.
2. A te döntésed, hogy támogatsz-e valakit, ezt szabadon megteheted. Ez nem olyasmi, amit meg KELL tenned, hanem olyasmi, **amit te AKARSZ csinálni**.
3. Támogatni valakit az azt jelenti, hogy ott vagy a másik számára és segítesz, ha igényli, **érdeklődést tanúsítasz iránta**.
4. Egymás segítése által együtt tesszük **jobb helyé a világot**.
5. Szeretek segíteni nemcsak a másik ember miatt, hanem mert **én is jól érzem magam** ettől.
6. Ha támogatsz valakit, **nem vagy egyedül, nem vagy magányos**.
7. Segíteni azt jelenti, hogy figyelünk, igazán figyelünk a másokra és azután **teszünk valamit**.

Egy rövid történet:

Péter Budapesten él, a Kézenfogva Alapítvány támogatott lakhatási szolgáltatásának ügyfele. Az Együtt a szabadidőért! projektünkben aktívan részt vett, és helyi informális segítőjével is elkezdtek együtt szabadidős tevékenységeket szervezni. Kezdetben közösen főztek, különböző bevásárlási helyzeteket próbáltak ki, mára pedig már Péter javaslatára közös kirándulásokat szerveznek, ahová nemcsak Péter, Péter barátai, de informális segítőjének családja is velük tart. Erről a történetről később is olvashattok ebben a kiadványban.



TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT EMBEREKKEK VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉSEK TÁMOGATÁSA SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK SORÁN

A modul célja

Ez a modul bemutatja a barátkozás koncepcióját és segít megérteni a helyi közösségi támogatók szerepét.

Szómagyarázat

Szabadidő

A szabadidő azt jelenti, hogy szünetet tartunk azokban a feladatokban, melyeket el kell végezni. A magunkra vagy másokra fordított időtöltést jelenti, mely során jól érezzük magunkat vagy pihenünk. (Inkluzív team, Hubbie, 2022)



A Hubbie inkluzív teamjén összegyűjtöttek néhány szabadidőhöz kapcsolódó kifejezést. Ezek a következők: tevékenységek, találkozás, kiválasztás, élvezni valamit, egyedül lenni, utazni, család, buli, üres fejjel, ellazultság, repül az idő, szabadon, kirándulás, móka, semmit sem csinálni, kreatívnak lenni, sport, hétvége, drága.

Az egyéni választáson alapuló szabadidő **életünk nagyon fontos részét kitölti**, az ehhez való jog mindenki számára elidegeníthetetlen, beleértve a tanulásban akadályozott embereket is.

A szabadidős tevékenységek típusai

Southby (2019) és Stebbin (2012) a szabadidős tevékenységek három fő típusát írja le:

1. "alkalmi", egyszeri szabadidős tevékenység: rövid időtartamú szabadidős tevékenység, amelynek gyakorlása nem igényel komolyabb képzést, készségeket vagy képesítést.
2. "rendszeres" szabadidős tevékenység, másnéven hobbi: a szabadidős érdeklődés egyik fő területe, amely magas szintű érzelmi, fizikai és szellemi energiabefektetést igényel.

A szabadidős tevékenységek mindhárom típusa különböző cselekvéseket foglal magába, és különböző hatással van az emberek életére (Stebbins, 2012; Southby 2019).

*Egy rövid gyakorlat következik.

Gondolj a saját szabadidődre. Válaszolj a következő kérdésekre:

- Mit jelent számodra a szabadidő?
- Fontos számodra a szabadidő? Ha igen, miért?
- Milyen szabadidős tevékenységekkel töltöd az idődet?

Önrendelkezés

A természetes támogató környezet megteremtése mellett (a helyi támogatóval kialakított hatékony kapcsolat) a szabadidővel kapcsolatos ismeretterjesztés másik fő területe a tanulásban akadályozott emberek önrendelkezésének fejlesztése. A tanulásban akadályozott emberek szabadidős tevékenységeinek fejlesztése során tehát nagyon fontos, hogy azoknak a lehetőségeknek a megteremtésére összpontosítsunk, melyek elősegítik az önrendelkezés növelését és az ehhez szükséges készségek fejlesztését célozzák.

A saját döntések meghozatala a következőket jelenti (Definíció, Inkluzív csapat, Hubbie, 2022).

- azt tenni, amihez **nekem** kedvem van.
- **egyezséget** kötni.
- a **megérzésekre** hallgatni.
- irányítani, hogyan fogsz **cselekedni**.

A döntéshozatal támogatása és tippek a döntéshozatal támogatására

A szabadidős élményekhez pozitív hatások társulnak, amelyek a szubjektív lelkiállapottal, az identitással és az öndefinícióval kapcsolatban megfigyelhetők (Dattilo, Kleiber és Williams, 1998, Dattilo, 2013).

'A szabadidős tevékenységben való részvétel:

- a **tehetség** kifejezése,
- **képességek** demonstrálása,
- **saját lehetőségek** kiaknázása és
- különféle **pozitív érzelmek** megtapasztalása, amelyek az **élvezetes** és **értelmes tevékenységek**hez kötődnek' (Dattilo, 2013, 77. old.).

A szabadidő eltöltésének lehetősége és a szóban forgó élmény megvalósítása együtt jár azzal a **megerősítő érzéssel**, hogy rendelkezünk vagy rendelkezni fogunk (amennyiben a tanulásról is szó van) az adott szabadidős tevékenységhez szükséges ismeretekkel és készségekkel. Ez megerősítő hatású, és hozzájárul az önrendelkezés megéléséhez (McGuire & McDonnell, 2008; Dattilo, 2013).

**Egy kis gyakorlás*

Gondolj az önrendelkezésre. Válaszolj a következő kérdésekre:

- *Milyen képességeket használsz a szabadidős tevékenységek során?*
- *Mit jelent számodra az önrendelkezés?*
- *Hogyan tudod támogatni a tanulási akadályozottsággal élőket saját döntéseik meghozatalában?*

Társadalmi befogadás - Inklúzió

Befogadás alatt a **társadalomba való beilleszkedés** jogát értjük. A befogadás a társadalomba tartozást jelenti, nem csupán azt, hogy "megengedik", hogy odatartozzunk, hanem azt, hogy szerves és elválaszthatatlan **részei** vagyunk e közösségnek. A befogadás az, amikor **feltétel nélkül elfogadnak**, amikor az lehetsz, aki vagy, és ezért megbecsülnek. Ezt a **megbecsülést** tükrözi, ha társadalmilag nem megakadályozzuk, hogy a társadalom tagjai honosítsák **állampolgárságukat**, hanem hogy megadjuk az ehhez **szükséges támogatást**.

A társadalomba átvezetés azt jelenti, hogy a társadalom hiányos a te teljes "lényed" nélkül. Ha nem tartozol a társadalomba, akkor nem lehetsz a része (nem engedik, hogy a része legyél), legyen az részben vagy egészben, vagy bármilyen okból kifolyólag, következésképpen az a társadalom hiányos, nem teljes, tökéletlen. **A befogadás tehát a társadalommal kezdődik.**

A befogadás központi elemei a választás és az irányítás, a cselekvőképesség, a teljes jogú állampolgárság és az életminőség.

A befogadás központi elemei a **választás** és az **irányítás**, a **képessé tétel**, a **teljes jogú állampolgárság** és az **életminőség**.

Ezen integrációs elképzelés alapján Ön mint helyi informális támogató támogatja a tanulási nehézségekkel küzdőket a szabadidős tevékenységek keresésében.

Szabadidős nehézségek

A tanulásban akadályozott emberek szabadidős tevékenységeit gyakran a korábban rögzült, beszűkült önazonosság jellemzi, amely korlátozza lehetőségeiket és kreatív kifejeződésüket (Charnley et al., 2019).

Allcock (2018) az alábbiak szerint osztályozta a tanulásban akadályozott emberek főbb szabadidős nehézségeit:

- hozzáférhető helyszínek és berendezések hiánya
- hozzáférhető információk hiánya
- pénzügyi korlátok
- mobilitási és közlekedési megfontolások.



Alapelvek a közös munkavégzéshez és tippek az együttműködéshez

Az együttműködés azt jelenti, hogy **együtt dolgozunk**, és az összes partner **előnyökhöz jut**. Itt a Roger Banks által leírt közös munkavégzés kifejezésére utalunk.

Az együttműködés azt jelenti, hogy a közszolgáltatások nyújtása során egyenlő és kölcsönös kapcsolat áll fenn a szakemberek, a szolgáltatás igénybe vevői, azok családtagjai és szomszédai között.

Ha a tevékenységek egy ilyen együttműködés során szerveződnek, mind a szolgáltatások, mind a szomszédságok sokkal hatékonyabb résztvevői tudnak lenni a változásnak.

$$SZ + P = A$$

Szakértelem Partnerség Alkotás

SZ = Hozzuk, amit tudunk és a legjobbat, amit kínálhatunk

P = Dolgozzunk együtt egyenlő felekként és ünnepeljük egymás szakértelmét

A = Valami létrehozásának céljával

Tippek együttműködéshez helyi közösségi támogatók számára

- **Az ember, mint értékek elismerése:** egyenrangú partnerek a szolgáltatások kialakításában és nyújtásában;
- **Az emberek meglévő képességeire építeni:** a közösen létrehozott szolgáltatások az emberek képességeiből (és nem szükségleteiből) indulnak ki, és keresik a fejlesztési lehetőségeket;
- **Bizalom és kölcsönösség:** az együttműködés bizalomra és kölcsönös partnerségre épül;
- **Sorstárs támogató hálózatok:** a szakemberek mellett sorstárs és személyes támogatás;
- **A szerepek elmosódása:** a szakemberek, a felhasználók, a családtagok és a közösség képviselői közötti különbségtétel elmosódása;
- **A szakemberek mint a változás katalizátorai:** A szakemberek képességei arra, hogy a változás elősegítői és katalizátorai legyenek.

Egy kis gyakorlás

Gondolj az **önrendelkezésre**. Felelj a következő kérdésekre:

- Milyen adottságokat használsz a szabadidős tevékenységek során?
- Mit jelent számodra az önrendelkezés?
- Hogyan tudod támogatni a tanulási nehézségekkel küzdő személyeket a saját döntéseik meghozatalában?

A helyi támogatók szerepe

Mit értünk helyi támogató alatt? (Hubbie, Inkluzív team, 2022)

A helyi közösségi támogatóként:

- Időt szakítasz arra, hogy önkéntesként **támogass másokat**.
- **Innovatív, friss és újszerű meglátásokat és képességeket hozol**. Több figyelmet, több segítséget, gondoskodást, több kikapcsolódást, több ellátást és több időt biztosítotok.
- **Együtműködsz** a szakmai kollégákkal, az ügyfelekkel és más önkéntesekkel, hogy barátságos környezetet teremts, támogasd a világlátásukat, bővítsd szociális hálójukat és a szabadság megélését.
- Teret és időt kapsz arra, hogy **tapasztalatot és tudást gyűjts**, fejlődj és fejleszd magad, a saját tempódban, a tehetségedet és érdeklődésedet alkalmazva.
- **Elvárják**, hogy tartsd be a megbeszélte időpontokat, céltudatos legyél, és tisztelettel, türelmesen lépj kapcsolatba az ügyfelekkel és a kollégákkal.

Miért olyan fontos a helyi támogatók szerepe a szabadidős elfoglaltságok során?

Az informális helyi támogatók kevesebb háttérismerettel rendelkeznek, és őszintén, szívvél-lélekkel tudnak az ügyfelekre tekinteni. A szakmai működést távolabbról tudják szemlélni, és kevesebb feladatuk van, mint a hivatásos kollégának. Nincs döntő felelősségük, és emiatt más légkört teremtenek az ügyfelekkel.

Az erösségek és szükségletek köré épülő együttműködés előmozdítása

Az együttműködés **egymás megismerésével** kezdődik, erősségeinkből és a tehetségünkből kiindulva.

Az együttműködés alapja az **erőn alapuló** csapatmunka. E jövőkép kiindulópontja = a mindenkiben benne rejlő tanulás, növekedés és változás képessége.

Alapelvek

- Az emberi lény teljes és egyedi, saját törekvésekkel és tulajdonságokkal rendelkezik;
- Az irányítás az ügyfélnél marad, aki dönt arról, hogy mi a fontos, mit és hogyan szeretne elérni.
- Az egyén és a környezet erőforrásai (támogatási források, kompetenciák, tulajdonságok) összeadódnak.
- Személyre szabott lehetőségek biztosítása az ügyfelek számára, hogy olyan készségeket és attitűdöket sajátíthassanak el, amelyek az ügyfél által meghatározott személyes fejlődés folyamatának részét képezik.
- Ösztönzőket adjon ahhoz, hogy reális célokat tűzzön ki, és fokozatosan dolgozzon azon megvalósításán.
- Reális visszajelzést adjon lehetővé téve az emberek számára, hogy felismerjék és korrigálják a valószerűtlen észrevételeket és értelmezéseket.
- Hozzáférés az élet más/több területéhez, mely a társas világot bővíti.

Az erősségeken alapuló együttműködés eszközei

A helyi informális támogatók arra törekednek, hogy az ügyfél erősségeire, energiáira, elképzeléseire és kapacitására építsenek.

Az informális helyi támogató az ügyféllel együtt fedezi fel a saját és környezete forrásait azért, hogy együtt fejlődhessenek és olyan változási folyamatokba kezdjenek, amelyek mind az informális helyi támogató, mind az ügyfél életminőségének javulásához vezetnek.

Egy helyi informális támogató tapasztalatai – Kézenfogva Alapítvány

Projektünkben több sikeres együttműködés formálódott a helyi informális támogató és ügyfeleink között. Az egyik ilyen példába szeretnénk betekintést nyújtani egy interjú segítségével:

Interjú egy helyi informális támogatóval

Az alábbiakban egy rövid interjút szeretnék megosztani egy gyakorlott és aktív önkéntessel, aki alapítványunk támogatott lakhatási programjában élő egyik ügyféllel tartja a kapcsolatot helyi informális támogatóként. Az interjú erről a közös munkáról, a tapasztalatokról, nehézségekről, örömeikről és ajánlásról szól. Konkrét tevékenységeken keresztül bemutatja, hogyan zajlott ez a folyamat közöttük. A neveket megváltoztattuk.

Milyen területei voltak számokra a támogatott döntéshozatalnak helyi informális támogatóként?

A Péterrel való munkában a legelső lépés az volt, hogy megbeszéljük, mivel töltsük az időt, amit együtt töltünk. Úgy indultunk, hogy ő most kezdte az önálló életét, hiszen eddig intézményben lakott. Most azt is eldöntheti, hogy mit eszik, mit főz. Önálló és új ötletekkel állhat elő. Például főzött már magára, de bővítheti is recepttárát. Ebből indultunk el tehát, de kiderült, hogy nem csak a konyhában szeretne foglalkozni a közös programok kapcsán. Élete nagy részét intézményben töltötte, ebben kell támogatás elsősorban, hogy igényeket fogalmazzon meg és előálljon javaslatokkal, és hogy döntést hozzon. Megszokta, hogy szervezik az idejüket és javaslatokat tesznek számukra, azonban most már ő maga is döntéseket hozhat, javaslatokat fogalmazhat meg.

Általában úgy zajlanak a közös programok, hogy ha van egy nagyobb javaslat: kirándulni szeretne vagy programot szervezni, akkor kérdezgetem: mire gondol pontosan, esetleg valami új példára, mi érdeklő aktuálisan, picit konkretizáljuk, hogy mi az, ami érdekelheti. És az adott témában szoktam javaslatokat tenni, amik alapján választhat, vagy ami segít, hogy legyen saját ötlete. Például: Mit szeretne, milyen alkalomból, a hétre főzne vagy szülinapra, legyen-e vendéglátó menü. Tavaly volt az első alkalom erre, amikor születésnapja volt. Konkretizálta az igényeit, hogy melyik irányba induljunk el, mit főzzük. Ha kirándulásról van szó, akkor mi legyen: természetjárás vagy kulturális

programok, társaságban, vagy kisebb csoportban menjünk, és ehhez hasonló. Az elképzelések konkretizálásának tere ez. Összességében tehát van javaslat és választhat is, de az is megtörténik, hogy van saját ötlete és kiegészíti azt.

A vásárlás is egy olyan terület, ahol kell támogatás: hogy milyen döntést hozzon, hogy vegye figyelembe az árakat, a kiszerezést vagy az adott termék minőségét. Péter nem annyira nyitott erre az utolsó példára, inkább anyagi oldalról nézi a vásárlást, tehát az ár - minőségi arány átlátása nehéz még. Az segít, hogy ki vannak írva az egységárak, és úgy könnyebb összehasonlítani. Könnyebb a viszonyítás. Emellett az automata kasszánál fizetni egyedül nem szeret, de együtt, támogatással megpróbálja azt. Mikor elbizonytalanodik, jó, ha valakit meg tud kérdezni, mi a teendő.

Milyen eszközöket használtál helyi informális támogatóként?

Kézzelfoghatóvá kell tenni a dolgokat. Amikor döntéseket hozunk, akár receptekről, lépésenként haladunk. Vagy például olyanokat választok, ami az ő eszközeihez illeszkedhet. De volt már eszköz bővítés is, például egy új gáztűzhely. Mindig legyen valami szemléltetés, ami kézzelfoghatóvá teszi az adott feladatot, például az árminőségénél az egységár az kézzelfogható már.

Programválasztékban is ez a szempont. Mit lehet látni, mi az, ami érdekes lehet. Egy nagy sírkertben voltunk például és azt ismerte, már akart menni oda ő is. Ott nem kellett szemléltetés. Fontos, hogy valahogy kézzelfogható konkrét dolgokról beszéljünk, amit fizikailag tudunk megnézni és úgy dönteni. Hány összetevőből áll valami például. Szoktam praktikus címkéket is írni: maradék, sós, édesség - legyen szempont. Később is mihez illik még valami.

Hogyan tudtad hatékonyan támogatni a döntéshozást?

Kellett idő, míg összehangolódtunk. Volt benne is távolságtartást. Volt benne frusztráció, nem mindig konyhai dolgokat szeretett volna csinálni. Mikor összeecsizolódtunk és éreztem, hogy nem komfortos valami, megkérdeztem: mi a baj? Ha szeretne mást csinálni, azt lehet. Fontos volt az infó az esetfelelősétől, hogy az élete jelentős részében nem dönthetett. Nekem kellett jobban elébe menni, kihúzni belőle, ha mást szeretne, hogyan tudná elmondani.

Az törte meg a jeget, hogy rájött, hogy nem azért vagyok ott, hogy még egy ember megmondja neki, hanem hogy szabadidős tevékenységeket tervezünk. Ő fogalmazhatja meg, hogy mit és hogyan szeretne. Kell türelem, nyitottság és próbálkozás. Az első alkalommal például át kellett alakítani a terveket, mert például nem működött a sütő, és jöttek a vendégek, kellett problémamegoldás. Nem szabad feladni, amikor ő az elején még zárkózott. Türelemmel, érdeklődéssel és együtt töltött idővel haladunk előre. Konyha, kirándulás, múzeum, kiállítás, ezekben a programokban szoktunk gondolkodni, rajta múlik, hogy mit szeretne. Főzünk, sok receptet hozok, ami nekem is könnyebb, de ő is választott már saját kedvencet.

Milyen közös tevékenységeket szerveztetek együtt?

Szoktunk közös programot csinálni, például tavaly decemberben. Mi a családommal kiállítások alatt szoktunk kis pihenőt tartani, beülni egy kávéra, így meghívtam őt is egy kávéra, mert Péter hajlamos sietni, a take-it-easy szemléletet próbáltam átadni, kiélvezni a programot. A sírkert utáni sétánál már ő hívott meg engem kávézni. Arról is tanulunk közösen, hogy a társadalmi-társas kapcsolatokat hogyan szervezzük, ezeket próbáljuk ki együtt – a small talk, egyéb beszélgetés, hogy kell meghívni egymást, miért lehet túlnyúlni a konkrét programon, hogy társas esemény legyen valami. Ennek a kapcsolati építése nagyon izgalmas. Mondta is legutóbb, hogy milyen jó sütik vannak, viszek-e a fiamnak. Beszélgetünk, kérdezi tőlem is, mit főzök, mit szeret a családom. Személyes kapcsolódás lesz ettől, nem a feladatra kell csak koncentrálni.

Hogyan tudnád elképzelni ezt a szerepet a jövőben?

Személyes és szakmai szempontból is értelmezhető ez a szerep. Nekünk Péterrel nem csak a projekthez kapcsolódik már az ismeretségünk, kiegészít ezt a projekt. Amíg nincs akadálya annak, hogy valamelyikünk folytatni tudja, ez a kapcsolat megmarad. Nem projekt már, hanem egy folyamatos dolog. Ez így megmarad. Neki is bővülnek az ismeretségei, a családomat is ismeri.

Milyen tanácsot adnál annak, aki jelentkezne helyi informális segítőknek?

Nyitottság! Ebből a szempontból fejlődött a társadalmi gondolkozásunk szerintem. Ha valaki valamilyen akadályozottsággal él, **a nyitottság és elfogadás** jobban jelen van. Talán a szánakozás részt engedjük el, hiszen így fejlődünk társadalmilag mi is. Azt gondolom, hogy jó ötlet volt, hogy bevezették a középiskolásoknak, hogy van kötelező önkéntesség, mert nagyon sokat hozzátesz az ember saját személyiségéhez, szemléletéhez. **Önkéntes munkába**, amikor belefolyasz, nem csak te adsz, hanem kapunk is – nincs teljes altruizmus, te is nyersz. Hiszem, hogy ez tényleg így van. Ne

feladatnak fogja fel, aki ebbe belevág, hanem hogy ő is úgy legyen vele, hogy ez az élete része. Egy kirándulás neki is kirándulás, nem pedig egy önkéntes feladat. Akkor tud ez az egész működni.

Nekem nagy segítség volt, hogy az esetfelelőse mesélt Péterről, és amiket ő nem tud megfogalmazni, hogy neki az addigi tapasztalása alapján mi okoz nehézséget, elmondhatja nekem nyugodtan, így azt az ember tudja a helyén kezelni. Segít az első közös kommunikáció a félreértéseket áthidalni. Ha van valami előképünk arról, akivel időt töltünk együtt, úgy könnyebb elindulni. Ha itt laknánk a szomszédban, akkor látná az ember, hogy kell segítség, de jó ez **a közvetítő fél**, aki segít elindítani ezt a kapcsolódást. Ha megvan a kémia, fejlődik szépen a kapcsolódás.

Feltöltődés ez a Kézenfogás közösség, az embernek helyre billennek a dolgai. Mégiscsak ez a fajta értékrend -türelem, nyitottság, odafigyelés-, a komoly érdeklődés egymás iránt, még létezik.

Ez így nagyon jó. Mikor tavaly megkerestem a Kézenfogvát, mondták, hogy indul ez a program. Az, hogy mennyire tudott kiépülni, az változott. Nyáron inkább egy önkéntes találkozó lehet ideális. Az is hasznos lenne, hogy mi meg tudjuk osztani másokkal ezeket a tapasztalatokat, vagy mikor az Access programban résztvevői el tudják mondani, hogy nekik mi segít. A kommunikációs felület nagyon kell, például egy lakógyűlés, a közös beszélgetés és tervezés. Erről is beszéltünk Istvánnal, mi lenne, ha nyithatnánk csapatostul egymás felé, nekem is a családom, neki is a barátai jöhetnének. Például meghívhatná az ismerőseit évszakonként a kirándulásra.

Ez a képzésen, Ljubljában is elhangzott. **Keresni egy kell társaságot**, ahová be szeretnénk kapcsolódni. Közösséget találni átlagemberként is nehéz. Ha nem sikerül, akkor lehet egyet alakítani. Mi, különböző szerepekből - önkéntesként akár, épülhetne egy nagyobb közösség.

1. Eszköz: Partnerségi együttműködés, mely széles körű bemutatkozással kezdődik

Ismerkedjete meg egymással az alábbi kérdések segítségével.

1. SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

- Mit szeretsz csinálni? Mit tudsz jól csinálni? Miben vagy erős?
- Mi az, amiért megdicsérnek?
- Mi az, amit már most is gyakorolsz a szabadidődben (hobby, sport, ...)?
- Hogy megy?
- Van-e valaki, aki ebben különösen tud támogatni téged?
- Volt már korábban hobbid?
- Volt valaki, aki ebben plusz támogatást tudott adni?
- Miért hagytad abba?
- Mit tudsz egyedül is végezni?
- Miben van szükséged segítségre és támogatásra?
- Mi az, amit egyedül nehezen tudsz elvégezni?

2. ÖNFEJLESZTÉS

- Mi tesz téged boldoggá?
- Mikor szeretsz csinálni dolgokat (hétfvégén, hét közben, napközben, esténként...)? Ez megvalósítható?
- Napközben dolgozol? Mikor érsz haza?...
- milyen gyakran szeretsz csinálni valamit hetente, havonta, alkalmanként, ...)?
- A lakóhellyel milyen közelségben szeretnél csinálni valamit?

3. SZEMÉLYKÖZI KAPCSOLATOK

- Mit tartasz a legfontosabbnak: emberekkel találkozni és beszélgetni, valamit egyedül véghez vinni, valami újat tanulni, csinálni valamit, amit már tudsz ...
- Gyorsan feltalálod magad egy új környezetben?
- Milyen érzés számodra új emberekkel találkozni? Könnyen felveszed a kapcsolatot másokkal, vagy megvárod, amíg valaki megszólít. Esetleg nagyon ideges vagy ...?
- Kit tudnál megkérni, hogy a szabadidődet töltsse veled?

4. TÁRSADALMI BEFOGADÁS

- Hogyan közlekedsz?
- Ki tudsz menni egyedül a szabadba?
- Milyen közlekedési eszközt használsz gyakran?
- Van valaki, akit fel tudsz hívni, hogy elvigyen valahová?
- Könnyen megtanulod az utat, ha valakivel már jártál arra?

5. **ÉRZELMI JÓLLÉT**

- Milyennek látod magad: csendes, aktív, sportos, társasági, önálló, kreatív, pontos, kíváncsi, vidám, szomorú, olyan, aki szeret bent lenni vagy a szabadban lenni, bírod/nem bírod a tömeget, kitartó, olyan, aki könnyen feladja, türelmes, hamar belefárad a dolgokba, gyorsan túllendül az új dolgokon, vagy olyan, aki kivár.
- Mit találsz unalmasnak?
- Mi idegesít fel?
- Mitől félsz?

6. **ANYAGI JÓLLÉT**

- Mekkora költségvetést tudsz/akarsz szabadidős tevékenységre fordítani?
- Mit gondolsz, milyen öltözékre/felszerelésre lesz szükséged a választott hobbihoz? Van olyan eszköz/felszerelés, amellyel már rendelkezel?
-

2. eszköz: Rapp& Goscha féla erősség modell

1. Válaszolj az alábbi kérdésekre:

1. Mire vágysz a szabadidődben (kívánságok, álmok, vágyak)?
2. Mit tudsz csinálni (kompetenciák, adottságok)?
3. Mit mersz csinálni (önbizalom)?

2. Térképezd fel a belső és a külső erősségeket, és nézd meg, hogy hol van egyezés.

Belső energiaforrások

Tulajdonságok

- intelligencia
- jó egészség
- Humorérzék
- Figyelem
- Alkalmazkodóképesség
- Szerénység
- Akaraterő
- önreflexió

Ismeretek és készségek

- mások meghallgatásának képessége
- jó szervezés készsége
- kiállni magadért
- egy témával kapcsolatos ismeretek
- Íráskészség
- tapasztalati szakértelem
- egy elvégzett tanulmány vagy tanfolyam

Kellemes emlékek

- egy örömteli találkozás
- egy kellemes nyaralás
- jó munka
- gyerekkori pillanatok
- Barátságok
- egy kellemes este, amikor kimozdultál

Külső energiaforrások

- barátok
- egy kellemes otthon
- egy hobbi
- a partnered

- séta a természetben
- család
- kapcsolat a kollégákkal
- jövedelem
- munka/napközbeni gondozás
- egy háziállat
- erőforrások

Egy kis gyakorlás

Válaszolj a következő kérdésekre.

- Miért vagy informális helyi támogató?
- Milyen előnyökkel jár számodra, hogy informális helyi támogató vagy?

Tanulásban akadályozott emberek döntéshozatalának támogatása

A személyes döntések jelentősége

A tanulási akadályozottsággal élő emberek korlátozott önrendelkezést tapasztalnak meg, és nagyon kevés lehetőségük van arra, hogy irányítsanak, és saját életüket érintő döntéseket hozzanak (Stancliffe és Wehmeyer, 1998). Ezt felismerve a kormányzati politika annak fontosságát hangsúlyozza, hogy a tanulási fogyatékosokkal élő embereket képessé tegyék arra, hogy nagyobb mértékben maguk irányíthassanak és a saját életüket befolyásoló döntéseket hozzanak meg (DoH 2001, 2009). Úgy gondoljuk, hogy ez jó kiindulópontja ennek a fejezetnek.

Amint fentebb említettük, a befogadó csoport során megvitattuk és megvizsgáltuk, hogy mit jelent a "saját döntések meghozatala" a csoport számára:

- Azt teszed, amihez kedved van.
- Kompromisszumot kötni.
- Megérzésekre hallgatni.
- Befolyásolni magad abban, ahogy cselekedni fogsz.

Az is elhangzott, hogy nem jó érzés, amikor mások hoznak döntést helyetted. Néhányan azt is nagyon megosztották, hogy nehéz volt saját döntést hozni. Ez érdekes tény, mert itt válhat fontossá az informális helyi támogató szerepe. (Hubbie Inclusive team, 2022)

Úgy gondoljuk, hogy ha egy tanulásban akadályozott személy **maga dönthet egy szabadidős tevékenységről, annak sokkal több hasznát veszi, mintha azt helyette döntenék el.**

Úgy gondoljuk, és azt érezzük, hogy **fontos, hogy ezt a személyt jól támogassuk a döntések meghozatalában.** Ha egy tanulásban akadályozott személynek túl kevés rálátása van saját és/vagy a különböző szabadidős lehetőségeire, az szintén negatív hatással van a jóllétére.

Úgy gondoljuk, hogy ha egy tanulásban akadályozott személynek lehetőséget kell adni arra, hogy döntéshozással kísérletezzon, mert a **választási lehetőségek és tapasztalatok fontosak a tanulási zavarokkal küzdő emberek önrendelkezésének előmozdítása szempontjából** (Wehmeyer és Bolding, 2001). Wehmeyer és Garner (2003) megállapította, hogy a választási lehetőségek elérhetősége az önrendelkező cselekvés elsődleges előjele tud lenni.

Támogatott döntéshozatali megközelítés

De hogyan tudunk most segíteni a tanulásban akadályozott személyeknek?

Az önmeghatározás elmélete (Ryan & Deci, 2000) szerint az optimális tanulás és növekedés csak olyan helyzetekben alakul ki, amelyek az emberek három pszichológiai szükségletét elégítik ki. Ha e három pszichológiai szükséglet valamelyike nem támogatott a szociális kontextusban, akkor az ellentétesen hat a jóllétre.

- 1) **Az autonómia érzése** (amikor önmagad lehetsz, és saját döntéseket hozhatsz)
- 2) **A kapcsolódás érzése** (képes vagy biztonságos és harmonikus kapcsolatokat kialakítani másokkal)
- 3) **A kompetencia érzése** (jónak lenni valamiben, és ezért elismerést kapni).

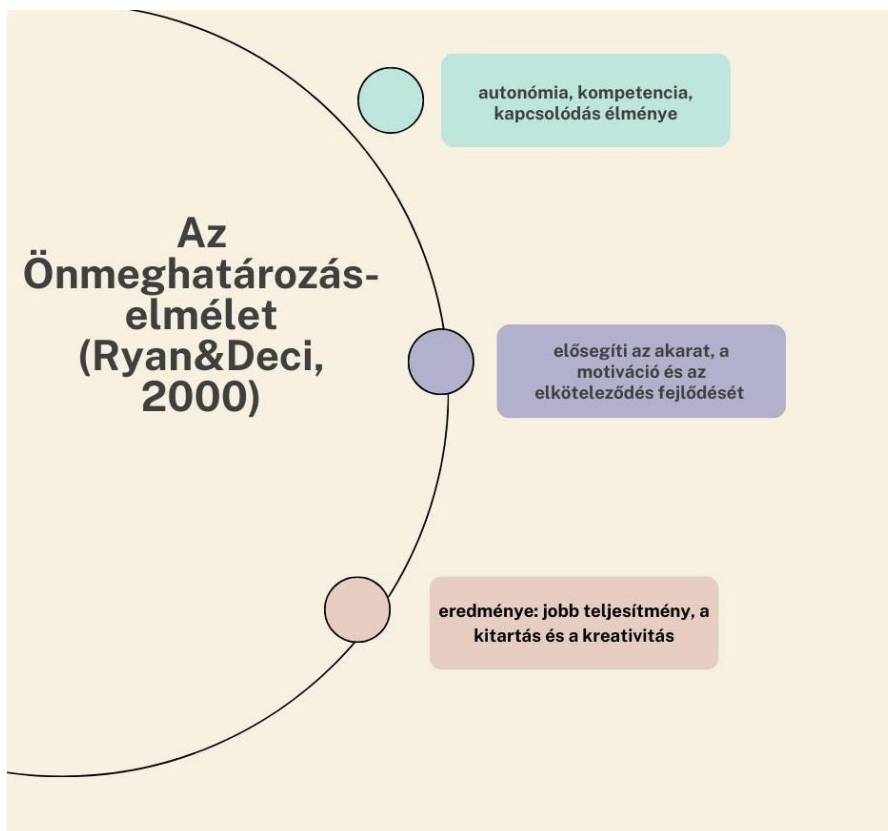
A helyi informális támogató nagyon fontos szerepet kaphat az önrendelkezés folyamata során:

Az autonómia tekintetében a helyi informális támogató támogathatja a tanulásban akadályozott személyeket abban, hogy "saját döntéseket hozzanak". Például visszatükrözhet az érintettnek, vagy mesélhet saját tapasztalatairól.

A kapcsolatteremtés szempontjából egy helyi informális támogató ismét nagyon értékes. A befogadási csoport során néhány ügyfél jelezte, hogy a helyi informális támogatók gyakran meghallgatják őket, tanácsot adnak, vagy egyszerűen csak jelen vannak a tevékenységek során.

Ezek az apró dolgok, úgy gondoljuk, felbecsülhetetlen értékűek ahhoz, hogy egy tanulásban akadályozott személy úgy érezze, hogy tartozik valahová. (Hubbie Inkluzív csapat, 2022).

Összegezve, a kompetencia érzésének szempontjából a helyi informális támogató számíthat a legtöbbet. Nem szakemberként a helyi informális támogatónak előnye van egy szakemberrel szemben, hiszen nem úgy tekintenek rá, mint aki tanult és fizetést kapott egy tevékenységért. Így, ha ő egy adott helyzetben elismerésben részesít egy tanulásban akadályozott személyt, arra külön értéként tekintenek majd.



Az Önmeghatározás-elmélet (Ryan&Deci, 2000) három fázisból áll. Az első az valaminek a megtapasztalása, például autonómia, kompetencia és kapcsolódás élménye. Ez elősegíti az akarat, a motiváció és az elköteleződés fejlődését, amelynek eredménye pedig végezetül a jobb teljesítmény, a kitartás és a kreativitás.

Ha a helyi informális támogató képes reagálni az önmeghatározás elméletének e három fő elemére, akkor egy tanulásban akadályozott személy nagyobb valószínűséggel fejlődik és érzi jól magát, valamint ennek következtében megfelelő motivációt alakít ki és hoz döntéseket a megfelelő szabadidős tevékenység kiválasztásához.

Másodszor, van néhány **jó tanács** a döntéshozatal támogatásához helyi informális támogatók számára is:

- Felelősség a fogyatékossgal élő személyek jogainak érvényesüléséért.
- Megbecsülés és elfogadás tanúsítása az ügyfelek felé.
- Egyenlő bánásmód tanúsítása.
- A munka kommunikatív párbeszédben folyik: fontos a bevonódás, a nyitott és őszinte párbeszéd az ügyféllel, a támogató és teljes kommunikáció használata, a kommunikációs jelek fogadása és megfelelő értelmezése.
- Támogatás, kapaszkodó és biztonság nyújtása.
- Fontos a lehető legtöbb befolyás, kontroll és felelősség tanúsítása a klienssel szemben, és ebben helyi informális támogatóként kiegészítő szerepet töltesz be. Tevékenységekre vonatkozóan ez a kliens önállóságának és a káros következmények kockázatának mértéke alapján történik.
- Fontos a képessé tevés szerepe: fokozatosan erősítsd az ügyfél rugalmas ellenállóképességét.
- Részvétel teremtése az egyén és a csoport szintjén.
- A közösségi háló azonosítása, erősítése és bővítése a feladatod.

A facilitátor szerep

Ahogy korábban említettük, úgy látjuk, hogy az informális helyi támogató nagy érdeklődést mutat a tanulásban akadályozott személyek és szabadidős élményeik iránt.

A környezet ismerőjeként a szerepük fontos hidat képez a tanulásban akadályozott személyek, az érdekeik és a különböző szervezetek között. Ők biztosíthatják azt is, hogy a szomszédságba beágyazottságot, és hogy a jövőben a tanulásban akadályozott személyek hozzáférhessenek a szabadidős tevékenységekhez. Informális helyi támogatóként több belső információval is rendelkeznek a saját szomszédságukról. Talán rögtön tudják is, hogy mely szervezetek megközelíthetőek, vagy hova lehet látogatni például egy első ingyenes tanfolyami ízelítőre?

Az emberek magasabb életminőséget élnek meg, ha egy gazdag közösségi hálózat tagjai lehetnek. A társadalmi elszigeteltség és a magány hatással van a részvételre, önirányításra, mentális és fizikai egészségre és fejlődésére. A hálózatok erősítése ezért a társadalmi befogadásra való törekvés egyik legfontosabb feladata. (Resokit, 2021)

Ehhez nemcsak a szociális szakemberre, hanem a helyi informális támogatóra is számítunk, pusztán a környék ismerete miatt is.

Néhány alacsonyküszöbű módszer segítségül:

Például lehet tenni egy sétát a szomszédságban. Ilyenkor nem csak arra van idő, hogy beszélgetés közben meghallgassuk a tanulásban akadályozott személyek érdeklődési körét, hanem arra is lehetőség adódik, hogy megnézzük, mi található meg a környéken.

A helyi informális támogatók erejére nem hivatalos, önkéntes alapon történő támogatásként is tekinthetünk. Az önkéntességről szóló flamand jövőképet leíró szöveg (Flemish Welfare Association - Flamand Jóléti Szövetség, 2020) szerint az önkéntesek egy szakembertől eltérő kapcsolatban állnak a szervezettel és az ügyféllel. Az önkéntesen gyakran kisebb a munkával kapcsolatos nyomás, kifejezetten az adott ügyfélért jön, egy adott ügyfélre és/vagy feladatra tud összpontosítani. Az önkéntesek inkább tapasztalati szakértelemmel (és nem szakmai képzéssel) jelennek meg a helyszínen, konkrét feladatokra összpontosítanak, és gyakran több idejük és terük van a felhasználókkal lenni. A tapasztalati szakértelem és a személyes elkötelezettség hangsúlyozása lehetővé teszi számukra, hogy spontánabb és személyesebb módon közelítsenek az ügyfelekhez vagy a felhasználókhoz. Az önkéntesség túlmutat a szakemberek hatáskörén. Ez a szív mellett a plusz segítsérről is szól.

Ezekre a gondolatokra építve hisszük, hogy a helyi informális támogatónak ideje és lehetősége van a különböző érdeklődési körök azonosítására, valamint az érdeklődési körök és a kiegészítő szabadidős tevékenységek közötti szakadék áthidalására.

A TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT SZEMÉLYEK TÁRSADALMI INTERAKCIÓINAK TÁMOGATÁSA A SZABADIDŐSZERVEZÉSBEN

A modul célja

Ez a modul arra összpontosít, hogy **lehetőséget adjon** a szabadidővel kapcsolatos, partnerségen alapuló **társadalmi interakciók dinamikájának** megismerésére. Megvizsgáljuk, hogyan könnyíthetjük meg a szabadidős elfoglaltság során használható technológiához való hozzáférést.

Megtanuljuk azt is, hogyan **biztosíthatunk lehetőségeket** a szabadidővel kapcsolatos társas interakciók dinamikájának elsajátítására.

Szómagyarázat

Társas interakció és kapcsolatteremtés

A társas interakció két vagy több személy közötti **kommunikációs folyamat**, mely mindig kölcsönös jellegű.

A társas kötődés a **közösséghez tartozás élménye**. A támogatás vagy a másokkal való **kapcsolódás érzése, amelyek értékkel és értelemmel ruházzák fel az életünket**. Derr (2023) szerint a szociális kötődés bizonyítottan az egészség kritikusan fontos társadalmi meghatározó tényezője. A családdal, barátokkal, szomszédokkal, szakemberekkel és másokkal való kapcsolataink közvetlenül befolyásolják egészségi állapotunkat és jóllétünket. Minél pozitívabbak a kapcsolataink, annál jobban tudunk szembenézni az élet kihívásaival.

Szánj egy pillanatot arra, hogy elgondolkodj a saját életeden és mindazokon az embereken, akikkel kapcsolatban állsz. Befolyásolják-e az egészségedet és a jóllétedet?

Példák a tanulási nehézségekkel küzdő személyek társadalmi kapcsolataira:

- *Barátok*
- *Család*
- *Munkatársak*

- Szomszédok
- Szakemberek
- Helyi informális támogató
- Diáktársak
- Ismerősök
- ...

Verbális és nonverbális kommunikáció

A kommunikáció a más emberekkel való interakció és eszmecsere.

A kommunikáció két fő típusa a következő:

A verbális kommunikáció a beszéd vagy a kimondott szó használata az információk, érzelmek, ötletek és gondolatok cseréjére.

A nem verbális kommunikáció az üzenetek közvetítése és cseréje a kimondott szavak használata nélkül, ugyanakkor más módszerek használatával, mint például a testbeszéd, beleértve az arckifejezéseket, gesztusokat, ...

Támogatói kör

A támogatói kör a tanulási nehézségekkel küzdő személyek és a közösségük közötti kapcsolatteremtés egyik módja. **A személy által ismert emberek egy csoportja jön létre, amely támogatja a személyt abban, hogy meghatározza azokat a dolgokat, amelyeket szeretne elérni az életében.**

A barátkozás fogalma

A tanulási nehézségekkel küzdők esetében a kutatások azt mutatják, hogy szabadidejük megtervezéséhez elsősorban családi vagy szakmai segítségre támaszkodnak. Sokkal kevesebb az olyan eset, amikor informális támogató van jelen a támogató pozícióban. (Stancliffe et al., 2015). Southby (2019) a barátkozás fogalmát javasolja: a barátkozás elmélete lehetőséget ad arra, hogy a természetes támogatói szerepet, mint például a barátok és a család, elválasszuk a fizetett szakmai kapcsolattól.

Amikor a helyi informális támogató a tanulási nehézségekkel küzdőkkel való kapcsolatot egy közös érdeklődés és mindennapi hasonlóság (például egy szabadidős tevékenység) köré építi, az megerősíti a kapcsolat természetes jellegét, és hozzájárul a választott szabadidős tevékenység hatékonyabb gyakorlásához is, ami egyben egy szélesebb társadalmi hálózatba való erősebb integrációt is épít.

A barátkozási folyamat eredményeként kutatásunk résztvevői a családi és szakmai szolgálattól való függetlenségük növekedéséről, önbizalmuk erősödéséről és a barátokkal való kommunikációjuk javulásáról számoltak be.

A tanulásban akadályozott emberek szociális interakciós készségeinek fejlesztése

A társadalmi interakciók dinamikája

A társas interakciók különböző dinamikájúak. Informális helyi támogatóként fontos odafigyelni a társadalmi interakciók által előidézett változásokra. Nem lehet előre megjósolni, hogy egy társadalmi interakció milyen hatással lesz az érintettekre.

A következőkben néhány olyan eszközt mutatunk be, amelyek támogathatják a társadalmi interakciók folyamatait.

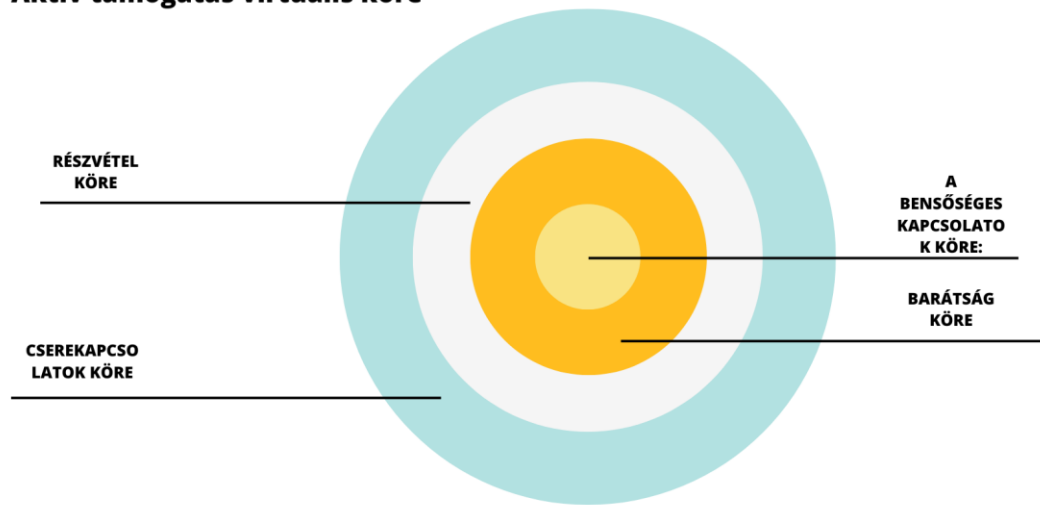
Támogatói kör

A támogatói kör olyan emberek csoportja, akiket arra hívsz el, hogy útmutatást és támogatást nyújtsanak neked, és segítsenek megtervezni a jövődet.

A támogatói kör lényege, hogy a terheket szétosztja, és így leveszi a terhet az elsődleges gondozóról. A családtagok, barátok és szakemberek megfelelő keveréke a körben megkönnyítheti a dolgokat.

Neked, mint informális helyi támogatónak, jó tudni, hogy hol vagy ebben a támogatói körben, és milyen más személyek támogatják a tanulási nehézséggel élő személyt.

Aktív támogatás virtuális köre



5. ábra: Az aktív támogatás virtuális köre (Judit Snow, Jack Pearpoint és MARsha Forest munkája alapján. Forrás: A személyre szabott aktív támogatás programja, 2006, OHP 2.7)

1. A bensőséges kapcsolatok köre: ez a kör azokból az emberekből áll, akiket szeretünk, akik mellett sérülékenynek mutatkozhatunk beleértve minden közeli családtagot és barátot.
2. A barátság köre: ide azok az emberek tartoznak, akik jó barátok - akikkel gyakran teázunk vagy kávézunk, akikkel eljárunk vacsorázni és akikkel társas időt töltünk.
3. A részvétel köre: ebbe a körbe tartoznak azok az ismerősök, akiket az életünk különböző területéről ismerünk: munka, iskola, templom, társas körök. Idővel lehetőség van arra, hogy ezek az emberek az első két kör valamelyikébe tartozzanak.
4. A cserekapcsolat köre: ebbe a körbe tartoznak azok, akiknek fizetünk, hogy az életünkben legyenek. Orvosok, tanárok, szociális munkások, esetmenedzserek, szolgáltatók, stb. Ezek a kapcsolatok tranzakción alapulnak.

Erőszakmentes kommunikáció

Az erőszakmentes kommunikáció egy Marshall Rosenberg által kifejlesztett kommunikációs mód, amely az empátiát tekinti az egymással és önmagunkkal való kapcsolatteremtés közös szálának.

Az erőszakmentes kommunikáció képezi az alapját annak, ahogyan Te és a tanulási nehézségekkel küzdő személy kommunikáltok, mert az erőszakmentes kommunikáció megvalósítása erősítheti a belső kommunikációt közted és a tanulási nehézségekkel küzdő személy között. Növekszik az egymás közötti bizalom, a beszélgetések során nagyobb biztonságban érzed magad, jobban kapcsolódsz egymáshoz, és a kommunikációs vonalak rövidebbek lesznek.

Az alábbi lépésekkel erőszakmentesen kommunikálhatsz. (www.icoba.be)

1. Megfigyelés ítékezés nélkül

Ossza meg észleléseit úgy, ahogyan egy kamera ténylegesen rögzítené azokat. Mondd el, amit szó szerint hallasz vagy látsz. Ne adjon hozzá értelmezéseket. Ne ítékezzen.

Az erőszakmentesség az: "Ha látom, hogy a kanapén kuporogsz, és nem kapsz választ a kérdésekre ...". Ahelyett: "Nem értesz meg engem, és nem figyelsz rám."

2. Érzés

Menj végig azon, hogy mi az érzésed ezzel a megfigyeléssel kapcsolatban. Ne csinálj magadnak történetet belőle, és ne alkoss gondolatokat arról, hogy mások mit tesznek vagy mit gondolnak. Mondd ki, amit érzel.

Az erőszakmentesség az: "... akkor egyedül érzem magam". Ahelyett: "Úgy érzem, hogy nem érdekel." Ez utóbbi értelmezés.

3. Szükségletek

Ha már tisztában vagy az érzéseiddel, a következő lépés a mögöttes szükséglet felismerése. Minden kellemetlen érzés arról árulkodik, hogy egy vagy több szükséglet nem teljesült.

Vállald a felelősséget a részedről. Mondd meg, hogy mely szükségletek állnak az érzéseid hátterében.

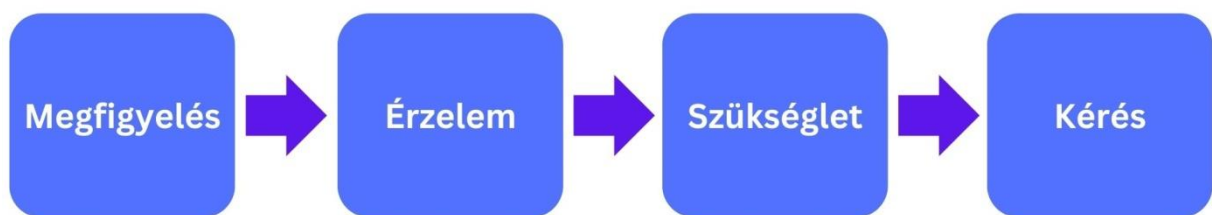
Erőszakmentes az: "...mert szükségem van a támogatásodra és a perspektívádra".

4. Kérés

Most gondold át, hogy milyen cselekvéssel tudnád kielégíteni a szükségleted, és fogalmazd át kéréssé. Ennek során használj pozitív kifejezéseket. Azt mondd ki, amit szeretnél, ne azt, amit nem szeretnél.

Ezután adj teret a másiknak, hogy válaszoljon vagy ne válaszoljon a kérésére. Végül is a kérés nem követelés vagy parancs.

Erőszakmentes: "Szánsz rám időt, és adsz a látásmódodból?". Ahelyett: "Mutass egy kicsit több érdeklődést".



6. ábra: onfejlesztoakademia.hu ábrája az erőszakmentes kommunikáció alappilléreiről

Figyelem a nem verbális kommunikációra



Albert Mehrabian pszichológus egyszer azt mondta, hogy "...egy üzenet teljes benyomását hét százalékban a szavak, harmincnyolc százalékban a hang (hangszín és hangmagasság, hangmoduláció és egyéb hangok) és ötvenöt százalékban a nem nyelvi összetevők alkotják".

A nem verbális kommunikáció azért fontos, mert **sokkal többet árul el a szándékokról, érzésekről és érzelmekről, mint a verbális kommunikáció.** Mivel a tanulási nehézséggel küzdő személyekkel fogsz együtt lenni, fontos, hogy megtanulj "olvasni" a személyben.

Bizalmat és egyértelműséget ad, ha egy személy verbális és nonverbális kommunikációja összhangban van egymással. Ha nem így van, az azt jelzi számodra, hogy valami nincs rendben, és tisztáznod kell, hogy mi a baj.

Tehát az interakciók során tudatosan figyeljünk

- az arckifejezésekre - az emberek, mivel tisztában vannak azzal, hogy mennyi információt olvashatnak le egy arcról, gyakran, különösen bizonyos kellemetlen helyzetekben, tudatosan vagy öntudatlanul elfordulnak vagy elnéznek embertársuk arca mellett. Bár néha megpróbáljuk elrejtteni a nem verbális arckifejezéseket, ez nem mindig sikerül, különösen, ha erősebb érzelmekről van szó,
- érintés,
- gesztusok,
- egy ruha,
- a testtartás,
- paraverbális nyelv - az érzelmek jelenléte befolyásolja a paraverbális nyelvet, azaz a hangmagasságot, a hangszínt, a hangsebességet, a szavak hangsúlyozását, és a kulturális környezet is hozzájárul a befolyásoláshoz.

Konfliktuskezelés

Az emberek társadalmi életében és együttélésében rendkívül sok a különbség. Ezek a különbségek az emberek közötti interkulturális, társadalmi, pszichológiai, biológiai különbségekből adódnak. Éppen e különbségek miatt alakulhatnak ki félreértések, feszültségek és ellentmondások a kapcsolatokban.

Szinte elkerülhetetlen, hogy időnként konfliktusok legyenek közted és a tanulási nehézségekkel küzdő személyek között. Ezeket **a konfliktusokat mindig próbáld meg konstruktívan kezelni**. Az alábbi lépésről lépésre felépített terv segíthet ebben. (First Tee, 1007)

Konstruktív konfliktuskezelés

1. Kommunikáció

A nyílt kommunikáció kulcsfontosságú a vitában. Ha elmondod, hogy mit érzel a helyzettel kapcsolatban, és ragaszkodsz a tényekhez, a másik fél tudni fogja, hogy őszinte vagy a tetteiddel kapcsolatban. Ha az adott problémára összpontosítasz, és nem arra, hogy mit tett a másik személy, elkerülheted a felesleges konfliktusokat.

2. Aktívan figyelj

Hallgasd meg, amit a másik személy mondani akar, anélkül, hogy félbeszakítanád. Próbáld meg objektív lenni. Ezután tegyél fel nyílt végű kérdéseket, hogy mindkét fél megértse, mit gondol a másik, és hogyan érez.

3. Tekintsük át a lehetőségeket

Beszéld át a lehetőségeket, és keress olyan megoldásokat, amelyek mindenkinek számára előnyösek. Ne érezd a nyomást, hogy azonnal egy válasszal kell előállnod. Szükség esetén vonj be objektív harmadik felet, hogy ötleteket adjon.

4. Befejezés egy Win-Win megoldással

Ez a végső cél - megegyezni egy olyan lehetőségben, amely mindkét fél számára valamilyen mértékben előnyös. Ha az egyik fél agresszív viselkedéssel nyer, vagy az egyik fél egyszerűen beadja a derekát, akkor valaki veszít. Ez pedig azt jelenti, hogy olyan eredményeket kapunk, amelyek nem oldják meg a konfliktus kiváltó okait.



A konfliktuskezelés folyamatát leíró ábra: 1. Haladjunk lépésről lépésre, 2. tisztázzuk üzenetünket, 3. ténylegesen hallgassuk meg a másikat, 4. önuralom, 5. egyetérteni abban, hogy nem értünk egyet, 6. Win-win: amikor a kapcsolat a fontosabb

Digitális eszközök használata szabadidős tevékenységek során a biztonságos és hatékony társas interakció támogatására

A digitális eszközök szerepe

A digitális technológiák fontos szerepet játszanak az életünk során, és hatással lehetnek a mentális egészségünkre.

A digitális eszközök használata az elmúlt évtizedekben világszerte drámaian megnőtt. A jó hír az, hogy nem minden technológiahasználat rossz. Használható arra, hogy **összehozza az embereket**, és ez minden bizonnyal a tanulási nehézséggel küzdő személyek esetében is így van. Sokan számolnak be arról, hogy a közösségi médiaplatformok, az sms-ek és más alkalmazások használata lehetővé teszi számukra, hogy **kapcsolatban maradjanak** az életükben ismert **társaikkal**. Emellett elősegítheti **a barátságok kialakulását** olyan társaikkal szerte a világon, akiknek közösek az érdeklődési köreik és céljaik. (Beurkens, N., 2020)

A digitális eszközök segíthetnek a szociális interakciós készségek fejlesztésében, és kényelmesebben szerezhethetnek önbizalmat a társas kommunikációval kapcsolatban.

Ahhoz, hogy segíts a tanulási nehézséggel élőknek felfedezni és gyakorolni a szociális készségeiket, biztosíthatsz számukra néhány megfelelő eszközt, és támogathatod őket abban, hogy hatékonyabban és biztonságosabban használhassák azokat.

Digitális eszközök használata a társadalmi interakcióban

Nézzük meg a tanulási nehézséggel élő személyek néhány lehetőségét az online közösségi interakcióra:

1. Közösségi média alkalmazások



Facebook

A Facebookot és a Messengert okostelefonon vagy más eszközön (laptop, tablet, ...) használhatod. Ehhez internetkapcsolatra lesz szükséged.

A Facebook egy közösségi oldal, amely megkönnyíti a **kapcsolatot** és a megosztást a **barátokkal és a családdal**. Képeket oszthatsz meg magadról, és megnézheted barátaid profilját is. Hozzászólásokat írhatsz, és követhetsz olyan helyeket/embereket, akik érdekelnek. A Facebook abban is segít, hogy megtaláld a közeli eseményeket, ismerősöket, és vannak csoportjai a hasonló érdeklődésű embereknek, vagy a környékedről származó emberek csoportjainak.



Messenger

A Messenger az **azonnali üzenetküldésre** szolgáló **alkalmazás** és weboldal, amely összeköti a Facebook-adatbázisát. Ezen a platformon szövegeket és képeket küldhetsz Facebook-barátaidnak.



Whatsapp

A Whatsapp egy ingyenes **üzenetküldő alkalmazás**, amely az internetet használja képek, szövegek, hang- és videók küldésére a telefonos ismerőseidnek.



Instagram

Az Instagram egy **ingyenes fénykép- és videómegosztó alkalmazás**. Az emberek fényképeket vagy videókat tölthetnek fel az alkalmazásba, és megoszthatják azokat követőikkel vagy barátaik egy kiválasztott csoportjával. A barátok által megosztott posztokat megnézheti, kommentálhatja és lájkolhatja is. Bárki, aki elmúlt 13 éves, létrehozhat egy fiókot egy e-mail cím regisztrálásával és egy felhasználónév kiválasztásával, ahogyan a legtöbb más közösségi médiaplatformon is.



TikTok

A TikTok egy **videómegosztó alkalmazás**, amely lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy bármilyen témában rövid videókat készítsenek és osszanak meg. Elsősorban mobiltelefonos alapú. A platform lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy kreatívak legyenek a tartalmaikkal, szűrőket, matricákat, voiceovr-t, hangeffekteket és háttérzenét használva. De ezért lehet, hogy nehezebben használható a tanulási nehézséggel élőknek.



Youtube

A Youtube egy **ingyenes videómegosztó weboldal**, amely megkönnyíti az online videók megtekintését. Létrehozhat egy fiókot, és feltöltheted a saját videóidat, vagy megnézheted mások videóit. Leginkább zenehallgatásra és zenei klipek megtekintésére használják.

2. Társkereső alkalmazások



Tinder

A Tinder egy **online társkereső** és földrajzi-szociális hálózatépítő alkalmazás. A Tinderen a felhasználók "jobbra húzzák", ha tetszik, vagy "balra húzzák", ha nem tetszik más felhasználók profilja. Ha van egy találat, akkor elkezdhet beszélgetni az illetővel, és esetleg randevút is szervezhet.

Természetesen rengeteg más társkereső alkalmazás is létezik. Mi a Tindert használtuk, mert ez a világ legismertebb platformja.

3. Számítógépes játékok

A játékközösségi platformok szintén az emberekhez való online kapcsolódás egyik módja. Ezekben a beszélgetésekben kapcsolódhatunk játékostársainkhoz, és új barátokra tehetünk szert.

Természetesen még sok más lehetőség is van. Most nem tárgyaljuk mindegyiket.

A fenti példák mindegyike felhasználóbarát és nagyon hasznos a társas érintkezésben. Kipróbálhatsz néhányat a tanulási nehézséggel küzdő személlyel, és meglátod, hogy találsz-e családtagokat vagy barátokat, akikkel elkezdhetsz társas kapcsolatokba lépni. A kézikönyv későbbi részében tárgyalni fogjuk az internetbiztonságot.

A SZABADIDŐS ERŐFORRÁSOK HASZNÁLATÁNAK TÁMOGATÁSA

A modul célja

Ez a modul a szabadidős erőforrások használatára összpontosít, különös tekintettel a digitális lehetőségekre. Célja, hogy **a résztvevőknek lehetőséget biztosítson a tanulási nehézséggel küzdő tanulók támogatására szolgáló hatékony eszközök és módszerek elsajátítására**, a szabadidős lehetőségek helyi erőforrásainak felkutatására és azonosítására.

Szómagyarázat

Helyi erőforrások (szabadidővel kapcsolatban)

A helyi erőforrások olyan cselekvések vagy intézkedések, amelyek **növelik** a szabadidős tevékenységek **hozzáférhetőségét**, olyan cselekvésekben, amelyek segítenek a közösségben élőket **a szabadidős tevékenységekbe bevonni**. Ezek a források segítik a fogyatékkal élők hozzáférését a fizikai és online szabadidős lehetőségekhez, a közlekedéshez, a könnyen olvasható információkhoz és kommunikációhoz, ... A források lehetnek online és offline formában.

A helyi erőforrások közé tartoznak például a közösségi központok, a brosrák, az online közösségi platformok, az önkéntesek támogatása, a tömegközlekedés támogatása, ...

Online/Offline

Az offline tér a fizikai világot jelenti.

Az online tér a számítógép által irányított és az Internethez csatlakoztatott teret jelenti.

Szomszédság

Egy városnak az a területe, amely körülveszi valakinek az otthonát, és az ezen a területen élő embereket.

Közösségi központ

Egy hely, ahol az adott területen élő emberek találkozhatnak egymással, és információt találhatnak a közösségen belül zajló szabadidős tevékenységekről, sportolási lehetőségekről, órákról,

Közösségi média

Olyan médiaformák, amelyek lehetővé teszik az emberek számára, hogy az Internet vagy mobiltelefonok segítségével kommunikáljanak és információkat osszanak meg egymással.

Közlekedés

Az emberek vagy javak mozgása egyik helyről a másikra.

Lehetséges erőforrások

Miért fontosak az erőforrások?

Abban mindannyian egyetértünk, hogy mindenkinek joga van az azonos szintű életminőséghez. A jó életminőség része **a társadalomba való teljes integrációhoz joga**. A legtöbb fogyatékkal élő személy számára ez nem olyan egyszerű, de szerencsére az Európai Szociális Charta ügyel a polgárok emberi jogaira és védi azokat. A charta garantálja a fogyatékos személyek jogát a függetlenséghez, a társadalmi integrációhoz és a közösségi életében való részvételhez.

Egy közösséghez tartozni azt is jelenti, hogy **részt vehetünk a társadalom kulturális életében**.

A felülvizsgált Európai Szociális Charta 15. cikkének (3) bekezdése különösen jelentős, mivel előírja, hogy a Charta tagjai "kötelesek intézkedéseket előmozdítani" (Tatic, 2015, 19. o.):

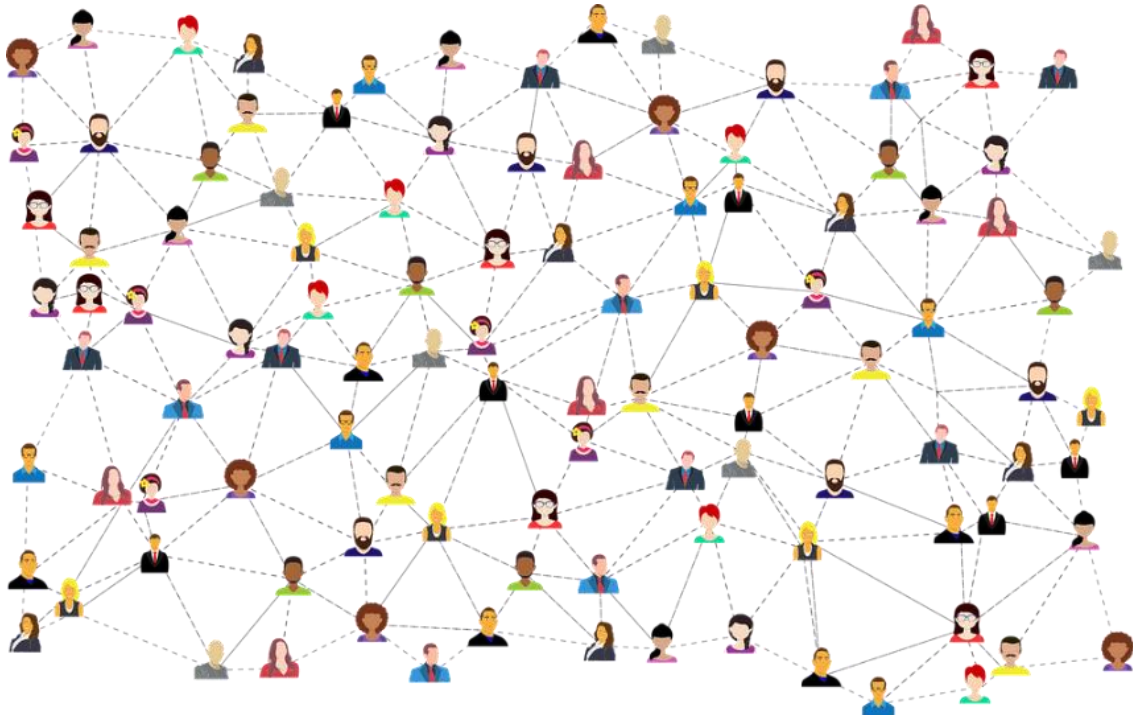
Bár a feleknek kötelességük támogatni az intézkedéseket, a fogyatékos személyek számára **gyakran továbbra is nehéz a szabadidős lehetőségekhez való hozzáférés.** A szabadidős létesítmények nem teljesen alkalmazkodnak a tanulási nehézséggel küzdőkhöz.

Az Európa Tanács cselekvési tervet készített, hogy megpróbáljon változtatni ezen a problémán. "*A fogyatékos emberek hozzáférése a kultúrához, a turizmushoz, a sporthoz és a szabadidős tevékenységekhez - Az Európa Tanács fogyatékosággal kapcsolatos cselekvési terve* című jelentés fő célkitűzése, hogy gyakorlati eszközként szolgáljon a fogyatékos emberek teljes körű társadalmi részvételének megvalósítását célzó megvalósítható stratégiák kidolgozásához és végrehajtásához" (Tatic, 2015, 23. o.). A 2. számú cselekvési terv kimondja, hogy megfelelő intézkedéseket kell hozni annak biztosítására, hogy a fogyatékos emberek részt vehessenek a kulturális tevékenységekben.

Az információhoz és kommunikációhoz (3. cselekvési irányvonal), **az épített környezethez** (6. cselekvési irányvonal) **és a közlekedéshez** (7. cselekvési irányvonal) való hozzáférés nélkül azonban nem lehet elvárni, hogy a fogyatékos személyek hatékonyan és jelentősen részt vegyenek a kulturális életben, a turizmusban, a sportban és a szabadidős tevékenységekben (Tatic, 2015, 23. o.).

A számos tagállamban elért eredmények és előrelépés ellenére nyilvánvaló, hogy **még sok tennivaló van** a tanulási akadályokkal küzdő személyek **valóban egyenlő és érdemi részvétele érdekében** a kultúra, a sport, a turizmus és a szabadidős tevékenységek terén.

Ebben a modulban azokat a lehetőségeket fogjuk megvizsgálni, melyekkel a helyi informális támogatók segíthetnek a tanulási akadályozottsággal élő személyek információhoz, kommunikációhoz, a környezethez, a közlekedéshez, és a szabadidős tevékenységekhez való hozzáférésben.



GDJ (2018)

Ha a lakásunkban vagy a házunkban maradunk, semmi sem fog történni. **Törekednünk kell arra, hogy megtaláljuk azokat a szabadidős lehetőségeket,** amelyek érdekelhetnek minket. Ez mindenkire vonatkozik.

De hol keressünk?

A helyi közösségi erőforrások feltárása

Rendben, tegyük tehát egy kis erőfeszítést! A tanulási akadályokkal küzdők egyik nagy nehézsége, hogy **nincs világos képük arról, hogy milyen lehetőségek** állnak rendelkezésükre. A külvilágot néha kaotikusnak élik meg, és a projektben részt vevő inkluzív csapatok tapasztalata alapján egyértelmű volt, hogy a tanulási akadályokkal küzdők számára nehéz a szabadidővel kapcsolatos releváns információkhoz való hozzáférés. (Tatic, 2015, 15. o.). Sok információ áll rendelkezésre, és nem tudják, hol keressenek. Segítsünk nekik megtalálni a megfelelő hozzáférést kezdve a helyi közösségi forrásokkal.

Példák:

1. A helyi **közösségi központok** a környékbeli szabadidős lehetőségekről szóló információk csomópontjai. Nagy érték, ha ezeket a helyeket közösen ismerjük meg. Menjünk el a helyi közösségi vagy szolgáltató központba, ismerkedjünk meg az ott dolgozó emberekkel, és kérdezzük meg, hogyan és hol lehet hozzájutni a megfelelő információkhoz.
2. A költségek akadályt jelentenek a tanulási nehézséggel küzdők szabadidős tevékenységekben való részvételben (Allcock, 2018). Sok ország/város tesz erőfeszítéseket annak érdekében, hogy a **szabadidő eltöltése mindenki számára megfizethető legyen**, az alacsonyabb jövedelműek, fogyatékkal élők, stb. számára is... Gyakran adnak kedvezményeket, ha megfelelő jogállással rendelkezik az illető. Ezekről a kedvezményekről az önkormányzatoknál vagy az Interneten lehet tájékozódni, és ezt elintézni a tanulási nehézséggel küzdők számára.
3. Tudd meg, hogy van-e olyan központi szervezet, amely **önkénteseket** gyűjt. Oda együtt is elmehettek, és feltehetitek a kérdéseket. Mindenféle dologra találhattok önkénteseket, pl. valaki, aki elkíséri a tanulási nehézséggel küzdő személyt, hogy együtt menjenek a tevékenységre, másvalaki segíthet az odajutásban, egy következő segítő pedig a papírmunkában, a házi feladatokban stb.



Hassan (2020)

A környezet felfedezése

Nagyon fontos, hogy **áttekintést kapjunk arról a környékről** vagy területről, ahol élünk, ha tudni szeretnénk, hogy milyen lehetőségeink vannak a szabadidőnk eltöltésére.

A "szomszédság" szó nemcsak a fizikai teret vagy a közvetlen környezetet foglalja magába a lakóhelyünk körül, hanem az ott élő embereket vagy szomszédokat, a közelben lévő szervezeteket, szupermarketeket, kórházakat, sportközpontokat, ...

Ötletek a belga befogadó csapatától:

1. Tarts **“szomszédságvizsgálatot”**: Ezt online is megteheted ezen a platformon keresztül: Írj össze minden boltot, orvost, intézményt, iskolát, fitneszközpontot, ami mellett elhaladsz. Menjetek be és beszélgetsetek együtt az emberekkel.
2. Keresd meg az összes **plakátot és hirdetést**, amit az utcákon, az üzletekben lévő szórólapon látsz. Talán érdekes szabadidős tevékenységeket találsz bennük.
3. **Beszélgess a szomszédaiddal!** Kérdezd meg őket, hogy tudnak-e szólni, ha érdekes dolgokat hallanak a szabadidős tevékenységekkel, vagy más olyan témákkal kapcsolatban, amelyek érdekelhetnek.
4. Nézz körül a **Google Maps-en**. Keressük meg együtt a házat, és nézzük meg, mi van a közelben.
5. Menj el **közösségi találkozó**ra. Ott sok embert megismerhetsz, barátokat szerezhetsz a közelben.
6. Menj el a közösségi házba, és kérdezd meg, hogy van-e olyan tájékoztató füzet, amelyre előfizethetsz. Talán van egy **havi újság a tevékenységekről**, amelyet postán megkaphatsz.
7. Próbálj ki egy **új tevékenységet** a környéken, amit még soha nem csináltál, így új emberekkel fogsz találkozni, és új információkat kapsz más szabadidős lehetőségekről.
8. A 8-as javaslat nagyon egyszerű: **sétálj vagy kerékpározz** többször. Csak nézz körül, nézd meg az embereket. Talán a második vagy harmadik alkalommal, amikor ugyanazzal az emberrel találkozol, beszélgethetsz vele.
9. Ha vallásos vagy, megismerkedhetsz az egyházi vagy más **vallási közösséggel** a környéken. Ott is sok hasznos információt és tevékenységet találhatsz.
10. Menj el egy vezetett túrára a környéken. Sok új dolgot fogsz megtudni, és a környék történelmét is megismered.



(Roose, 2019)



(Riemer, 2018)

Az online lehetőségek felfedezése

A személyes felfedezés után nézzük meg az online lehetőségeket. Az Internet egy végtelen forrás, amelyet felhasználhatunk a szabadidős tevékenységek megtalálásához.

Internetes forrásokra vonatkozó példák az **inkluzív csapatunktól**:

- Barátok keresése/szerzése a Facebookon vagy más platformokon
- GPS vagy szállítási beállítások
- Szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos broszúrákat tartalmazó e-mailek
- Közösségi média események
- Fordító alkalmazás egymás megértéséhez
- Képek közzététele a közösségi médiában a szabadidő eltöltésének megosztásához
- Hozzáférhető tevékenységeket tartalmazó weboldalak listája

Ez már néhány jó ötlet az internet adta lehetőségekről. De ahogyan azt már a fejezet elején említettük, **a tanulási nehézséggel küzdők számára nehéz eldönteni, hol kezdjenek el keresgélni** ezen a végtelen platformon.

Koncentráljunk a következő témákra:

1. Közösségi média

A szabadidővel kapcsolatban ezek a platformok arra alkalmasak, **hogy kapcsolatot teremtsenek más emberekkel, megosszák szabadidős élményeiket és szabadidős tevékenységeket találjanak.**

- Használhatod például a **Facebook-eseményeket**: állíts be egy területet, ahol keresni szeretnél, és fedezd fel a közelben lévő új lehetőségeket.
- A **Facebookon** is vannak a város lakói által létrehozott **csoportok**. Megnézheted, hogy van-e a városodban specifikus csoport, mert gyakran sok információt tartalmaznak az eseményekről.
- Egy másik módszer, ha **megnézzük a barátainkat és a szabadidejüket**, és esetleg beszélgetünk velük erről, csatlakozunk hozzájuk, kipróbáljuk ugyanazt a tevékenységet az otthonunk közelében.

2. Google keresés

Az Interneten rengeteg információ érhető el a közeli szabadidős tevékenységekről, ezekről a közelben lévő tevékenységről a Google-on vagy más platformon kereshetsz. Belgiumban például van egy weboldalunk, amely összegyűjti az összes tevékenységet, koncertet, műhelymunkát, sportot, stb. Megadhatod a keresés alapját, és sok új dolgot fedezhetsz fel.

3. Szomszédsági/közösségi platformok

Az idők változnak, és a szomszédságok is megtalálják az utat az online világba.

Mint fentebb említettük, például a Facebook-csoportok összegyűjtik egy közösség tagjait.

Ezenkívül érdekes megnézni más platformokat is, melyek országoként eltérőek, ezért nem tudunk konkrét weboldalt említeni.

Brüsszelben például van a Hoplr és a Helper nevű **online platformok, amelyek összekapcsolják az egyéneket a környékük társadalmi tőkéjével**, például anyagokkal, tudással, önkéntesekkel és infrastruktúrával. A kollektíva erejét használják fel a társadalmi kihívások megelőzésére. Javasoljuk, hogy keress hasonló weboldalakat a te régiójában, mivel biztosak vagyunk benne, hogy sok városban léteznek.

4. Önkéntes platformok

Minden országban vagy városban van egy önkéntes szervezet legtöbbször saját honlappal, amit el lehet érni, és ha szerencsés vagy, elég haladóak ahhoz, hogy egyrészt egy **online adatbázisuk** legyen az összes önkéntesről, akik felajánlják a szolgáltatásaikat, másrészt pedig a támogatásra szoruló emberek kérdéseire is

válaszolnak. Ha nem találtál választ, akkor kereshetsz egy e-mail címet, és kérhetsz egy önkéntest az adott helyzetedhez kapcsolódóan.

5. Feliratkozás hírlevelekre

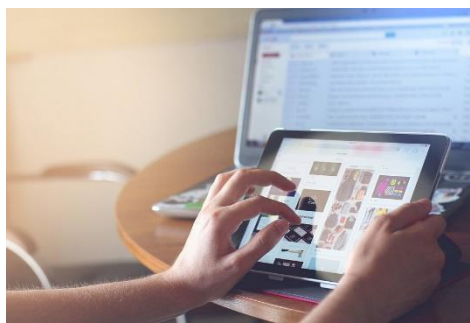
A legtöbb szabadidős létesítménynek van **havi hírlevele**, amelyre könnyen feliratkozhat a weboldalukon keresztül.

6. Online biztonság

Az Internet fantasztikus eszköz, de sajnos **nem mindig biztonságos hely**. A fogyasztókos személyek gyakran ki vannak téve online visszaéléseknek. Fontos, hogy vigyázzunk az általunk ismeretlen emberekkel/ weboldalakkal, és ne adjunk ki személyes adatokat idegeneknek. A következő fejezetben az Internetes biztonsággal és az adatvédelemmel foglalkozunk.



(Pixelkult, 2015)



(Fancyrave, 2015)

Támogatás a közlekedési útvonalak megismeréséhez

Az egyik leggyakoribb akadály tanulási nehézséggel élők számára a szabadidő eltöltésében a közlekedés mint akadály. Gyakran találnak olyan kellemes szabadidős tevékenységeket, amelyeken szívesen részt vennének, de fogalmuk sincs, hogyan juthatnak el oda. Ilyenkor az alábbi kérdések merülhetnek fel: "Használjam a tömegközlekedést?", "Van-e lehetőség a magánközlekedésre?", "Akadálymentes lenne-e?", "Hol vegyek jegyet?", "Mi van, ha eltévedek?", ...

A hatóságok már most is nagy erőfeszítéseket tesznek az egyértelmű jelzések és kommunikáció érdekében, de sok ember számára **az új helyre való utazás szorongással és stresszel jár**. Segíthetünk a tanulási korlátozottsággal élőknek a

közlekedés használatában, így az akadályok csökkennek. Vegyünk át néhány lehetőséget.

Egy adott közlekedési útvonal közös megtanulása

Ha valaki megtalálja az érdeklődésének megfelelő szabadidős tevékenységet, az többnyire egy konkrét helyen zajlik, így megtaníthatjuk a tanulási nehézséggel élőknek, hogy hogyan juthatnak el otthonról a tevékenység helyszínére.

Mint tudjuk, egy új tevékenység kipróbálása stresszel is jár, ezért **célszerű előre megtanulni a közlekedési útvonalat**, hogy az új szabadidős élmény első napja magabiztosan indulhasson. Sok esetben túl sok lenne, ha egy új közlekedési útvonalat kellene megtanulni + egy új tevékenységet végezni ugyanazon a napon. Személytől függően 2-5 alkalommal kell begyakorolni egy új útvonalat. A gyalogos vagy tömegközlekedéssel való közlekedésre fogunk koncentrálni, a következő módszerrel.

Felkészülés:

- Kezdje azzal, hogy **megnézed valamelyik útvonal alkalmazást**: Google Maps, Waze, Komoot, ...
- Válaszd ki **a legegyszerűbb utat**.
- Nézd meg a konkrét helyzetedre vonatkozó **jegylehetőségeket**. (Egész évben fog zajlani? Létezik több jegyet tartalmazó kártyák? Van az érintett személynek bérlete?)
- **Nyomtass ki** egy menetrendet az útvonalról mindkét irányban, ügyelj arra, hogy világos kommunikációt és könnyen érthető nyelvezetet használj.
- Kérj időpontot az érintett személytől az útvonal gyakorlására **ugyanazon a napon és időpontban, amikor a szabadidős tevékenységre kerül sor**.

Első tréning nap:

- **Nézzétek meg együtt az útvonalat** térképen vagy telefonon, nézzétek meg az útvonalat tartalmazó nyomtatott papírt.
- Minden fontos pontot célszerű lefényképezni, ezért mindenképpen **legyen nálad fényképezőgép**.
- Kezdjétek el az útvonalat. **Hagyd, hogy a tanulási nehézséggel küzdő személy lefotózza az egész útvonalat**, tehát például a fontos utcaneveket, metróbejáratokat, buszmegállókat, sarkokat, ahová be kell fordulni, felismerni a

jellegzetes pontokat, például színes boltokat/egyéb nevezetességeket, magukat a villamosokat/buszokat a megfelelő számmal/célállomással,

- Ha tömegközlekedni kell és ehhez **jegyet váltani**, menjetek végig a lehetőségeken, és hagyd, hogy a támogatásoddal próbálják meg megvenni a jegyet.
- Ha megérkeztek, **máris bemehettek a létesítménybe**, ha nyitva van, és felfedezhetitek a helyet, vagy ihattok valamit a közelben.
- Pontosan ugyanezeket végeztétek el, amikor hazaértek.

Felkészülés:

- **Gyűjtse össze** az útvonalon készült összes képet.
- Készíts **részletes** vizuális segédletet. Használj nagyon egyszerű, könnyen érthető kommunikációt, világos képeket, piktogramokat, utcaneveket, metróvonalakat és térképeket, és nyomtasd ki.

Második tréningnap:

- **Nézzétek át együtt a papírt** egy csendes helyen.
- **Ezúttal hagyd hogy a tanulási akadályozottsággal élő támogatott maga próbálja meg megtalálni az utat.** Támogasd, ahol szükséges.

Ezt **annyiszor ismételheted, ahányszor csak szükséges**. Néha még a második edzésnapra sincs szükség, néha 10 edzésnapra is szükség van. Ha hagyd, hogy a tanulási nehézséggel élő támogatott maga mutassa meg az utat, akkor láthatod, hogy szükség van-e rád hosszabb ideig vagy sem.



Futas.net (2024)



PestBuda.hu (2024)

1. Nyomtasd ki az összes lehetséges közlekedési útvonal listáját

Természetesen a tömegközlekedés nem az egyetlen módja annak, hogy egyik helyről a másikra jussunk. Gyakran előfordul, hogy egy város vagy a kormányzat intézkedéseket tesz a fogyatékos személyek közlekedési támogatására. A különböző országok tömegközlekedési vállalatai is kínálnak szolgáltatásokat a fogyatékos személyeknek, Brüsszelben például a tanulási akadállyal küzdők foglalhatnak maguknak akadálymentesített buszokat a normál utazással megegyező áron. Vannak olyan magáncégek is, amelyek közlekedési szolgáltatásokat kínálnak a fogyatékos személyeknek. Ezek többnyire drágábbak, de érdemes tájékozódni, hogy melyek ezek, és hogyan lehet őket igénybe venni.

Városától függően különböző lehetőségeket találhatsz, ezért tanácsos minden lehetőséget megkeresni, és listát készíteni róluk az elérhetőségekkel és árakkal együtt a tanulási nehézséggel élők számára, akinek segíteni próbálsz.

2. Nyomtasd ki a tömegközlekedési hálózat térképét

Ez önmagáért beszél. A tömegközlekedési központban kérhetsz nyomtatott változatot, vagy otthon kinyomtathatod.

3. Kérd a közlekedési vállalat támogatását

Kérdezd meg, hogy a közlekedési vállalatnál van-e segítség vagy támogatás a fogyatékos személyek számára. Gyakran van, de ezt meg kell keresni. A belga vasúttársaság például nagyon hozzáférhető útmutatót készített a fogyatékos személyek számára (NMBS, 2018). Nagyon könnyen használható és az adott helyzethez igazítható. A szellemi támogatáson kívül a közlekedési vállalatok fizikai támogatást is nyújtanak. Tudjon meg többet erről az Ön városában.

4. Egészségbiztosítás vagy kölcsönösség

Egyes országokban az egészségbiztosítási pénztárak is kínálnak szállítási szolgáltatásokat az arra rászorulóknak számára. Belgiumban például a Keresztény Pénztár olyan **önkéntesek** szolgáltatását kínálja, akik **vállalják a szállítást**. Ez is országonként változó, ezért tanácsos az adott biztosítási kötvényhez megnézni.

Internetbiztonság és adatvédelem

Közösségi média

A Hubbie inkluzív csapatának munkája során felfedeztük, hogy a Facebook volt a leggyakrabban használt közösségi média a tanulási nehézséggel élők körében. Mindezek mellett láttuk az összes többi forrást, melyet a tanulási nehézséggel élők online használnak. Természetesen ez nem mindig veszélytelen. De előljáróban szeretnénk megemlíteni, hogy a közösségi média használatának rengeteg előnye is van.

Anne Taylor (2011) szerint a Facebook egyik legnagyobb előnye, hogy küzd a társadalmi elszigeteltség ellen. Ezen a virtuális módon minden fizikai és földrajzi határ megszűnik, így könnyedén kapcsolatba léphetünk másokkal. Gondoljunk csak a testi fogyatékkal élő emberekre, akiknek nehéz meglátogatni azokat a barátait, akik nem a szomszédban laknak, akikkel a chat funkció segítségével nagyon könnyen tarthatják a kapcsolatot. Ez is egy módja annak, hogy leküzdjék a szégyenérzetet vagy a féltékenységet. A közösségi oldalak megjelenése óta sokkal alacsonyabb az ingerküszöbünk a barátokkal való kapcsolatfelvételhez vagy az új emberek megismeréséhez. Egy olyan jelenség, amelynek az értelmi fogyatékos személyek is áldozatai lehetnek, ha nem kapnak megfelelő támogatást. A Facebookon keresztül a felhasználók egyszerű módon ápolhatják közösségi kapcsolataikat. Bár a Facebook rengeteg lehetőséget kínál, természetesen nem szabad szemeltetni a hátrányok felett sem. A Facebook függőséget okozhat, és a zaklatás is problémát jelenthet. Egy kattintással egy képet számtalanszor meg lehet osztani, és nagyon széles közönség számára elérhetővé válik. Tehát megfelelő útmutatásra vagy érzékenyítésre van szükség.

Ennek a médiumnak számos előnye is van a helyi informális támogatóval és a tanulási nehézséggel küzdőkkel való kapcsolatban. Egy beszélgetés során "jégtörőként" szolgálhat: a közösségi média manapság mindenhol jelen van, így mindig van mit mondani róla. (Van Hecke, 2012) Ha egy tanácsadói beszélgetés során eszközként használja, akkor a tanulási nehézséggel küzdő személlyel való jobb kapcsolat kialakítását is szolgálhatja, éppen azért, mert kapcsolatba kerül a környezetével.

Azt is biztosítja, hogy egyenrangúak vagytok: nem egy asztalnál ültök, ahol az egyik oldalon te, a másik oldalon pedig a kliensed áll, hanem együtt ültök a számítógép mellett, egymás mellett.

Az Internet veszélyei

Az Internetre jellemző az anonimitás, jobban, mint a való életben; következésképpen a modorunk sokkal közvetlenebb, **az arckifejezések pedig hiányoznak. Ez megnehezíti, hogy az értelmi fogyatékos személyek fel tudják mérni, hogy egy megjegyzést hogyan értettek.** A szarkazmus például e csoport számára **megfoghatatlan.** Továbbá például az adathalászat vagy az ehhez hasonló dolgok: "Nyert egy okostelefont, kattintson ide!" nehezen átláthatóak. (Mediawijsheid, 2014)

A Wizcase (2022) weboldal szerint a tanulmányok azt mutatják, hogy a **fogyatékos személyek 34,3%-a nem lép semmit válaszul a cyberbullyingra.** Az online zaklatás egyszerű elkerülése vagy megelőzése mellett fontos, hogy legyenek stratégiák arra, hogyan reagáljunk, ha az előfordul.

Az online tartózkodás néhány lehetséges kockázatának megelőzése érdekében Chiner (2017) megállapította, hogy a gondozók általában beszélgetnek a fogyatékos személyekkel az Interneten végzett tevékenységeikről, és figyelmeztetik őket többek között néhány konkrét viselkedési formára, mint például az online csevegés vagy flörtölés idegenekkel, a félrevezető reklámok, valamint a személyazonosság- és adatlopás. Ezeknek a megelőzési stratégiák a célja, hogy elősegítsék a fogyatékos személyek biztonságos és felelősségteljes bevonását a digitális színtérbe.

Tedd & Ne tedd

A holland "s Heeren Loo" szervezet (2021) egy kutatás után létrehozott egy fájlt a közösségi médiáról és az internetről, valamint arról, hogyan támogathatjuk ebben a tanulási nehézséggel élő támogatottat. Ebben a 10 praktikus tippben foglalhatjuk össze:

1. Legyen pozitív hozzáállásod a közösségi média és az internet használatához. Legyél tudatában annak, hogy a közösségi média és az internet nyújtotta lehetőségek fontosabbak, mint a kockázatok, amelyeket a használatukkal vállalhatsz.
2. Vegyél részt a támogatott közösségi médiahasználatában, kérdezz és légy kíváncsi arra, hogy mit csinál az illető online. Tegye ezt ugyanúgy, ahogyan más dolgokról is érdeklődsz. És kérd meg, hogy magyarázzon el vagy mutasson meg neked például valamit.

3. Add meg a pwld-vel rendelkező személynek az irányítást. Beszélgetek együtt a közösségi médiában végzett dolgaitokról. Beszéljétek a szép dolgokról és az egyáltalán nem szép dolgokról. Kérdezd meg, mit tesznek, ha ilyen történik, és mondd meg nekik, hogy bármikor fordulhatnak hozzád, ha valami kellemetlen dolgot látnak vagy tapasztalnak.
4. Magyarázd el, hogy a közösségi médiában és az interneten nem minden igaz. Üljetek együtt a számítógép elé, és beszélgetek arról, amit láttok. Ezután mondhattok példákat arra, hogy ki/mi nem igaz és mi hamis.
5. Beszélgetek rendszeresen a magánélet fontosságáról a közösségi médiában és az interneten. A támogatottal együtt mélyedjétek el például a közösségi média adatvédelmi beállításaiiban.
6. Beszéljétek vele arról, hogy a személyes adatok és a jelszavak magánügyek, és ha szükséges, gyakoroljátok be azokat a helyzeteket, amikor mások adatokat és/vagy jelszót kérhetnek tőle.
7. Beszélgetek egymással a vírusokról.
8. Beszélgetek a fényképek és videók használatáról és közzétételéről. Kérdezd meg a tapasztalataikról, és beszéljétek meg együtt, hogy mit lehet tenni a vizuális anyaggal, és milyen következményekkel járhat.
9. Beszélgetek együtt arról, hogyan viselkedtek a közösségi médiában és az interneten. A közösségi médiában (és az interneten) ugyanazok a társas viselkedési szabályok érvényesek, mint a való életben: legyetek kedvesek másokkal, ne találkozzatok csak úgy valakivel, akit a való életben soha nem láttatok. És mondd meg nekik, hogy bármikor fordulhatnak hozzád, ha valami kellemetlen dolog történik.
10. Problémák? Kössetek közösen megállapodásokat a közösségi média és az internet használatáról: beszéljétek meg az időt (mikor és mennyi ideig), a pénzt (költhetsz-e pénzt és mennyit?), a viselkedést (hogyan viselkedsz a közösségi médiában) és azt, hogy hogyan és mit akar még tanulni az ügyfél ebben. Próbáljátok meg úgy megkötni a megállapodásokat, hogy mindketten támogatni tudjátok őket.

A következő, hasznos és nagyon konkrét tippeket is szívesen adjuk, hogy szükség esetén megbeszéljük a tanulási nehézséggel küzdő támogatottal. Vagy természetesen magának a helyi informális támogatónak is szól ez, hiszen a biztonságos internet és a közösségi média mindenki számára hasznos.

- **Legyél óvatos a profilodra feltett információkkal,** és gondosan gondold át, mit osztasz meg másokkal. Soha ne add meg a lakcímedet vagy a telefonszámodat. Fontos, hogy tartózkodási helyét titokban tartsa, és elérhetőségi adatait bizalmasan kezelje..
- Az olyan dolgok, mint a születésnap, a háziállatok neve és a lakcím nem jó **jelszavak**, mert mások gyorsan kitalálhatják őket. Ha nincs jó jelszavad, személyes adataid veszélyben vannak. Ilyenkor az emberek bejuthatnak a fiókodba, és az adataidat felhasználhatják arra, hogy megtaláljanak, vagy a személyednek adják ki magukat. Milyen tehát a jó jelszó?

Használj nagy- és kisbetűk, szimbólumok és számok kombinációjából álló jelszót, és győződj meg arról, hogy felhasználói jelszavaid legalább nyolc karakter hosszúak.

Használj kétfaktoros hitelesítést (2FA), amikor csak lehetséges. A 2FA egy újabb biztonsági lépést ad bármelyik fiókhoz, amelybe bejelentkezel.

- **Minél jobban megválogatod, hogy ki léphet kapcsolatba veled a közösségi médiában,** annál nagyobb biztonságban vagy online. Néhány fontos adatvédelmi beállítás a címkék kikapcsolása, a fiókod priváttá tétele és a profilod elrejtése az ismeretlenek előtt. Amikor elkészíted közösségi médiaoldalad, mindig érdemes a legbiztonságosabb beállításokat választani.
- **Ne fogadj el ismeretlen nevektől vagy személyektől érkező baráti vagy követési kéréseket.** Ne válaszolj olyan emberek közvetlen üzenetire sem, akiket nem ismersz. Bár lehet, hogy ezek az emberek csak barátok szeretnének lenni, ezt nem tudhatod biztosan. A legbiztonságosabb választás, ha csak olyan embereket jelölsz vissza és beszélgetsz velük, akiket a való életben is ismersz.
- Az emberek bajba kerülhetnek, ha olyan dolgokat posztolnak, amelyek nem helyénvalóak, vagy megbántanak másokat. **Ne mondj semmi olyat, ami másokat megijeszthet, felidegesíthet vagy feldühíthet.** A fiókodat zárolhatják, vagy a megbántott személy megpróbálhat bántani téged. Mindig az a legjobb, ha a beszélgetések barátságosak maradnak az Interneten.

Az emberek hibáznak, és **néha még akkor is problémákba ütközünk, ha minden biztonságos döntést meghozunk.** Az online problémák stresszesek lehetnek, de sokan vannak, akik segíteni akarnak. Tudni, hogy mit kell tenned, ha online problémába ütközöl, legalább annyira fontos, mint megelőzni azokat.

Íme, a legjobb teendők, honnan kaphatsz segítséget, ha baj történt az Interneten:

1. Lépj le a hálózatról. Az eszköz kikapcsolása eltávolít a rossz helyzetből.
2. Fordulj támogatásért. Beszélj egy megbízható baráttal és gondviselővel, és mondd el őszintén, mi történt.
3. Blokkolás és jelentés. Blokkold azokat a felhasználókat, akik nem hajlandók tiszteletben tartani a határaid, majd jelentsd az esetet.
4. Lépj kapcsolatba a rendőrséggel.

Fake News - álhírek

Az álhíreket azzal a szándékkal írják és teszik közzé, hogy félrevezessenek anyagi vagy politikai haszonszerzés céljából, gyakran szenzációhajhász, eltúlzott vagy nyilvánvalóan hamis szalagcímeikkel, amelyek megragadják a figyelmet. Fontos, hogy gyorsan átlássuk, mi a valós és mi nem. (University of Florida, 2022)

1. Értékelés, értékelés, értékelés

Használj kritériumokat egy forrás értékeléséhez. A weboldalak értékelésére létezik a "CRAAP-teszt", vagy magyarul ARHPC-teszt, melynek kritériumai a hírek értékelésére is használhatóak. Ezek a kritériumok a következők:

- **Aktualitás:** aktuálisak az információk? Sokszor előfordul, hogy a Facebookon rákattintasz egy történetre, azonban a dátum néhány hónappal vagy évvel korábbról származik, de a "barátaid" felháborodva úgy reagálnak, mintha az éppen most történe.
- **Relevancia:** az információ fontos a kutatási igényeid szempontjából? Ez a kritérium talán akkor érvényesül a leginkább, ha éppen információt keresel, és nem csak úgy rátalálsz. Az információ kapcsolódik-e a kérdésedhez, és megfelelő szintű-e (elemi/haladó)? Többféle forrást is megnéztél, mielőtt kiválasztottad volna ezt az egyet?
- **Hatáskör:** ki a hír szerzője/kiadója/szponzora? Van-e tekintélyük a témában? Szerepelnek-e napirenden?

- **Pontosság:** Az információ bizonyítékokkal alátámasztott? Hiteles forrásokat idéz a szerző? Az információ más helyeken is ellenőrizhető?
- **Cél:** Mi a hír célja? A felháborodás? Cselekvésre szólítani? Tájékoztatás? Értékesítés? Ez segíthet elfogultság nélkül dönteni.

2. Keress rá a Google-ban!

Ha valamit a közösségi médián keresztül tudtál meg, akkor szánj rá legalább 5 másodpercet, és egyszerűen csak guglizz rá! A legtöbbször egy Google-keresés megmutatja:

- Ha más jó hírű híroldalak beszámolnak ugyanarról a dologról.
- Ha egy tényellenőrző weboldal már megcáfolta az állítást.
- Ha csak elfogult hírszervezetek számolnak be az állításról - ebben az esetben lehet, hogy több kutatást kell végezni.

3. Híreket a hírforrásoktól

Az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy elkerüljük az álhírek csapdáját, nyilvánvalónak tűnhet:

4. Keresd közvetlenül a hiteles híroldalakra a hírekért!

Ha a Facebookra hagyatkozol, hogy lásd, mi a "trending", vagy mit osztanak meg a hírfolyamodban, az azt jelenti, hogy minden egyes mém vagy hírcikk, amivel találkozol, ellenőrizni kell. Miért ne hagyatkozhatnál a telefonodon lévő híralkalmazásokra, amelyek a hírportálokra mennek?

5. Ügyelj a figyelmeztető jelekre!

A link .co végződésű a .com helyett? Van-e kis nyilatkozat, bármi, amiben az áll, hogy "vicc"? Amikor a közösségi médiában rákattintasz egy történetre, látható, hogy egy elavult történetről van-e szó? Miért most terjesztik? Ki által lett közzétéve? ... Mindannyiunknak van egy bizonyos barátja az Interneten.

Függelék

Hivatkozások

Allcock, A. (2018). *Disability and access to leisure*, Iriss, viewed 21 October 2022, <https://www.iriss.org.uk/resources/esss-outlines/disability-access-leisure>

Chiner, E., Gómez-Puerta, M., & Cardona-Moltó, M. (2017). Internet and people with intellectual disability: an approach to caregivers' concerns, prevention strategies and training needs. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 6(2), 153-158. doi:<http://dx.doi.org/10.7821/naer.2017.7.243>

Fancycrave (2014). *Hands, Ipad, tablet, technology*, [Photo], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/handen-ipad-tablet-technologie-820272/>

GDJ (2018). *Connecting people*, [Clip Art], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/vectors/sociale-media-verbindingen-netwerken-3846597>

Hassan, M. (2020). *Network*, [Clip Art], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/vectors/netwerk-mensen-bedrijf-icoon-5508173/>

MIVB (2015). *Brussels Metro detail*, [Infographic], Retrieved from <https://mivbstories.be/2015/12/01/de-kaart-van-de-brusselse-metro-met-wandeltijden/>

Mullins, H (2022), *Online Safety Guide for People With Disabilities*, Retrieved from <https://www.wizcase.com/blog/online-safety-guide-for-people-with-disabilities/>

NMBS (2018). *Ik durf de trein te nemen*, Brussels.

Pixelkult (2015). *Social media, apps*, [Photo], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/media-sociale-media-apps-998990/>

Riemer, K. (2018). *Miniature houses*, [Photo], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/miniatuur-madurodam-schets-mini-3589682/>

Roose; G. (2019). *Tourism, lost direction*, [Photo], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/kaart-toerisme-verloren-richting-4152197/>

Skitterphoto (2018). *Train, speed, platform*, [Photo], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/trein-snelheid-onderweg-platform-3714601/>

Tatic, D. (2015). *Access for people with disabilities to culture, tourism, sports and leisure activities – Council of Europe Disability Action Plan*, Council of Europe, Strasbourg.

University of West Florida (2022). *Fake News*, Retrieved from <https://libguides.uwf.edu/fakenews>

Taylor, A., (2011). *Social Media as a Tool for Inclusion*. Canada: Human Resources and Skills Development

Van Hecke, J. (2012). *Internet als methodiek in de jeugdzorg : een extra taal*. Antwerpen: Garant.

Verhaegen, I., Claeys, J. Deleu, H., Meys, F., Vos, E., Taamouti, M. (2021). *Resokit: methodiek en tools voor sociale professionals om netwerken te versterken en te connecteren met de buurt*. Brussel: Odisee Hogeschool (www.resokit.be)