

Fair Care

Sorstárs-oktatói képzés – Gondozásra szoruló személyek

Írták: F. Cesaroni, C. Lanari, L. Risch, J. Fischer, E. Santi, V. Pataki, B. Apruzzese, M. Dutari

Felülvizsgálta: : L. Risch

Végső verzió: 2026. 09.04.

Fordította és szerkesztette: Pataki Veronika

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them.
This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Co-funded by the European Union

Sorstárs-oktatói képzés – Gondozásra szoruló személyek **1**
Bevezetés 3
1.1 Önértékelés 4
1.2 Azonosulás a saját szereppel 14
2.1 Sorstársi szemlélet és sorstársi tanácsadás 19
2.2 Önérvényesítés 26
3.1 Kommunikáció 33
3.2 Kapcsolati hálók 46
4.1 Konfliktuskezelés 54
4.2 Megoldás és reflexió 62
5.1 Kiértékelés 65
5.2 Következő lépések 71

Bevezetés

A FairCare sorstárs-képzési kurzus a gondozásra szoruló fogyatékossággal élő emberek és idősebb emberek számára nemcsak az önrendelkezésük megerősítését célozza, hanem azt is, hogy olyan **oktatókká képezze** őket, akik hozzájárulhatnak a felnőttképzéshez a FairCare keretrendszeren belül. A sorstársi tanácsadás és a sorstársi támogatás jól bevált módszerek, amelyek a fogyatékossággal élő emberek Önálló életvitel mozgalmának elvein alapulnak, és céljuk az önrendelkezés és az önállóság előmozdítása.

A képzés a FairCare projekt központi eleme, mivel alapot biztosít egy magas színvonalú, gyakorlat-orientált és inkluzív tanulási programhoz a tartós gondozás területén. A partnerszervezetek szoros együttműködése és a projekt érintettekből álló Tanácsadó csoportjainak bevonása révén egy szakmailag megalapozott tanterv készült, amely figyelembe veszi minden célcsoport nézőpontját és szükségleteit, és a tartalmakat világos, a gyakorlat szempontjából releváns módon mutatja be.

A képzés különös relevanciája, hogy egy felhasználó-központú fejlesztési folyamatot követ. A gondozási helyzetekben tapasztalattal rendelkező emberek bevonása biztosítja, hogy a tanulási tartalom tükrözze az idősebb emberek, a fogyatékossággal élők, az informális (családtag) gondozók és a hivatásos gondozók tényleges szükségleteit. A „train-the-trainer” (képzők képzése) megközelítés emellett lehetővé teszi a tudás és a kompetenciák fenntartható átadását, és hozzájárul a FairCare oktatók első generációjának kialakításához

A képzés ezért hozzájárul az inkluzív tanulási folyamatok előmozdításához, a digitális kompetenciák erősítéséhez, valamint az egyenlő együttműködés támogatásához a tartós ellátásban érintett valamennyi szereplő között.

1.1 Önértékelés

Miről szól a modul?

Ez a modul segíti a résztvevőket abban, hogy reflektáljanak saját erősségeikre, szükségleteikre, preferenciáikra és határaikra a mindennapi gondozási helyzetekben. Egy biztonságos és hozzáférhető teret hoz létre, ahol a résztvevők felismerhetik, mi segít nekik abban, hogy megbecsülve és bevonva érezzék magukat. A résztvevők egy rövid személyes „Saját profil”-t dolgoznak ki, amely irányt ad a FairCare-ben való részvételükhöz, és erősíti az együttműködést a gondozókkal és a sorstársakkal.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

A résztvevők:

- Felismerik saját erősségeiket és támogatási szükségleteiket.
- Azonosítják, mi segíti őket az aktív részvételben és abban, hogy megbecsülve érezzék magukat.
- Megértik a preferenciák kifejezésének fontosságát a gondozási kapcsolatokban.
- Elkészítenek egy rövid személyes „Saját profil”-t, amely irányt ad a jövőbeli együttműködéshez.

Almodulok áttekintése

- Önismeret és erősségek
- Személyes szükségletek és határok
- Részvételi és kommunikációs preferenciák
- Pszichológiai biztonság és tiszteletteljes visszajelzés

Online alkalmakhoz:

Az online foglalkozás megkezdése előtt megnyitandó eszközök: Videóhívás (Zoom / Teams / Meet) | Google űrlap link | Megosztott tábla PPTX | Könnyen érthető diák | Érzelemkártyák (PDF)

Óra előtti ellenőrző lista

☐ A Google űrlap elérhető és a link másolva van.

☐ A megosztott tábla PPTX meg van nyitva és készen áll a megosztásra.

☐ A Könnyen érthető diák PPTX meg van nyitva.

☐ Az Érzelem kártyák PDF külön ablakban meg van nyitva.

☐ A feliratok (caption) be vannak kapcsolva a videóhívásban.

☐ Az összes chat üzenet el van mentve egy szövegfájlba, beillesztésre készen.

☐ Az online szobák (breakout rooms) be vannak állítva (párok, véletlenszerű kiosztás).

☐ Csendes, jól megvilágított helyen tartjuk a foglalkozást.

1.1.1 Üdvözlés, biztonságos tér és könnyed ráhangolódás

Időtartam: 15–20 perc

Szükséges anyagok

Alapvető szabályok plakát, könnyen érthető diák, flipchart/fehértábla (whiteboard), feliratok (online), csendes sarok (személyes jelenlét esetén)

Elméleti háttér

A gondoskodásetika és a felnőttképzési elmélet elvei alapján a pszichológiai biztonság elengedhetetlen a reflexióhoz és az önrendelkezés megerősítéséhez. A résztvevők akkor vesznek részt érdemben, amikor az autonómia és a „nem kötelező válaszolni” - joga egyértelműen biztosított.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

- Ültesd le a résztvevőket körben vagy kávéház-stílusban (world-café).
- Magyarázd el a titoktartást és a „nem kötelező válaszolni” jogát *(„Te döntöd el, mit osztasz meg.”*).
- Végezz akadálymentességi ellenőrzést (fény, ülés, hang).
- Egyezz meg 4–5 egyszerű alapvető szabályban (egyszerű nyelv, egy beszéljen egyszerre, tisztelet, idő betartása).
- Bemelegítő kérdés (válassz egyet):
    - *„Egy dolog, amiben jó vagyok a mindennapi életben.”*
    - *„Egy dolog, ami segít egy nehéz napon.”*

Online

- Kapcsold be a feliratokat és a csevegést.
- Jeleníts meg egy diát a bemelegítő kérdéssel.
- Bátorítsd a megosztást szóban vagy a chatben.
- Emlékeztesd a résztvevőket a „nem kötelező válaszolni” jogára.

Instrukciók:

Képernyő megosztása: Nyisd meg a Könnyen érthető diákat (1. dia – borító). Indítsd el a videóhívást.

Feliratok engedélyezése: Kapcsold be az élő feliratokat a videóhívás beállításaiban, mielőtt a résztvevők csatlakoznak.

Beillesztés a chatbe:

Üdvözlünk a FairCare foglalkozáson! Ez egy biztonságos tér. Csak azt osztod meg, amit szeretnél megosztani. Bármikor mondhatsz nemet („passz”). Kérjük, kapcsold be a feliratokat, ha szükséged van rá (keresd a CC gombot a hívás beállításaiban).

Képernyő megosztása: Válts a 2. diára – Alapvető szabályok. Olvasd fel őket lassan.

Beillesztés a chatbe:

A mai alapvető szabályaink: Egyszerű nyelven beszélünk, Egyszerre egy ember beszél, Tiszteletben tartjuk egymás idejét, Bármikor mondhatsz nemet, Ami itt elhangzik, itt marad

Képernyő megosztása: Válts a 3. diára – Bemelegítő kérdés. Olvasd fel hangosan. Válaszok bekérése: adj 2 percet. Bátorítsd a résztvevőket, hogy szóban VAGY a chatben válaszoljanak. Minden választ kedves hangon fogadj. Emlékeztesd a „nem kötelező válaszolni” jogára.

Időzítés: Erre a tevékenységre összesen 15–20 percet szánj.

1.1.2 Irányított önreflexió és a „Saját profil” kitöltése

Időtartam: 40–45 perc

Szükséges anyagok

- „Saját profil” kártya (könnyen érthető), Erősségek–Szükségletek–Segítség táblázat, érzelem kártyák, filctollak,
- Online: e-űrlap (Google Forms), megosztott tábla (Slides/Miro), opcionális hangüzenet lehetőség.

Elméleti háttér

Az önrendelkezés elméletére és az empowerment szemléletre épülve a strukturált önreflexió erősíti az autonómiát, az önbizalmat és a gondozási folyamatokban való aktív részvételt. A vizuális és könnyen érthető eszközök támogatják az akadálymentességet és az inklúziót.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

- Mutasd be a 3 oszlopos táblázatot:
    - Erősségek
    - Szükségletek
    - Amik segítenek
- Gondolatindítók a résztvevőknek:
    - *„Amiben jó vagyok.”*
    - *„Amiben támogatásra van szükségem.”*
    - *„Mi segít abban, hogy megbecsülve érezzem magam.”*
- Érzelem kártyák használata az érzelmek és határok megnevezésének segítésére.
- A résztvevők egyénileg kitöltik a „Saját profil” kártyát (10–12 perc).
- A tréner csendben körbejárva nyújt támogatást. Csendes sarok álljon rendelkezésre.
- A résztvevők 3–5 lényegi pontot átvezetnek a végső profilkártyára.

Online

- Oszd meg a digitális „Saját profil” űrlapot.
- Adj gondolatébresztőket a diákon.
- Biztosíts hangüzenet beküldési lehetőséget.
- Opcionálisan hozz létre breakout szobákat a megbeszéléshez az űrlap kitöltése előtt.
- Bátorítsd, hogy önkéntesen osszanak meg 1 erősséget a közös felületen.

<u>Instrukciók:</u>

Beillesztés a chatbe — Google űrlap link:

Itt található a „Saját profil” űrlapod linkje: [ILLLESZD BE A GOOGLE ŰRLAP LINKET]

Szánj rá időt. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Körülbelül 10–12 perced van.

Beillesztés a chatbe — érzelemkártyák:

Ha segít, használhatod az Érzelem kártyák PDF-et az űrlap kitöltése közben. A tréner korábban elküldte neked a foglalkozás előtt. Melyik érzés áll hozzád most a legközelebb?

Egyéni reflexió: adj 10–12 percet a résztvevőknek az űrlap egyéni kitöltésére. Maradj a reflexiós dián. Tartsd a mikrofont némítva. Szükség esetén írj bátorítást a chatbe.
Opcionális: Breakout szobák: Hozz létre 2–3 fős breakout szobákat 5 perces megbeszélésre az űrlap kitöltése előtt. Mindenkit hozz vissza a következő lépés előtt.

Megosztott tábla — 1. tevékenység: Nyisd meg a Megosztott tábla PPTX-et. Válts az 1. diára — Erősségek fala. Oszd meg a képernyődet.
Beillesztés a chatbe — erősségek fala:
Opcionálisan: Ossz meg egy szót vagy rövid kifejezést egy mindennapi erősségedről. Írd be a chatbe, és a tréner hozzáadja a közös felülethez.
Erősségek gyűjtése: Amint a résztvevők megosztanak, írd be az erősséget (egy szó vagy rövid kifejezés) a megosztott tábla dián lévő szövegdobozokba. Nem kell mindenkitől gyűjteni — 5–8 hozzájárulás elég.
Időzítés: Erre a tevékenységre összesen 40–45 percet szánj.

1.1.3 Páros megosztás és támogató sorstársi visszajelzés

Időtartam: 20–25 minutes

Szükséges anyagok

- Páros visszajelzés mini kártya, flipchart;
- Online: breakout szobák, megosztott dia.

Elméleti háttér

A sorstársi megerősítés támogatja az önbecsülést és elősegíti a kölcsönös elismerést. A strukturált visszajelzés csökkenti a szorongást és előmozdítja a tiszteletteljes kommunikációt.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

- Alakíts párokat.
- Add meg a mini kártya forgatókönyvét:
    - *„Két dolog, amit értékelek benned, az…”*
    - *„Egy dolog, ami segíthetne a részvételedben, az…”*
- Cseréljék a szerepeket.
- Csoportos összegzés: hívj meg önkénteseket, hogy osszanak meg egy számukra hasznos támogatást.
- A tréner rögzíti a leggyakoribb megosztásokat (pl. vizuális napirend, több idő, írásos összefoglalók).

Online

- Breakout párok.
- Illeszd be a visszajelzés forgatókönyvét a chatbe.
- Gyűjtsd össze a lényegi támogatásokat a megosztott dián.
- Mentsd el a diát dokumentációhoz.

Instrukciók:

Nyisd meg a breakout szobákat: Véletlenszerűen oszd párokba a résztvevőket. Állíts be 10 perces időzítőt.

Beillesztés a chatbe a szobák megnyitása előtt:

Hamarosan páros beszélgetésbe mentek.

Amikor a partnereddel vagytok, felváltva mondjátok:

„Két dolog, amit értékelek benned, az…”

„Egy dolog, ami segíthetne a részvételedben, az…”

Cseréljetek szerepet. 10 percetek van.

Amíg a szobák nyitva vannak: Figyeld a folyamatot. Röviden be is léphetsz a szobákba. Adj 30 másodperces figyelmeztetést a zárás előtt.

Megosztott tábla — 2. tevékenység: zárd be a breakout szobákat. Nyisd meg a Megosztott tábla PPTX-et. Válts a 2. diára — Összegzés.

Beillesztés a chatbe — összegzés:

Üdv újra! Ki szeretne megosztani egy hasznos támogatást, amit a beszélgetés során hallott? Valamit, ami segítheti a te vagy mások részvételét? Írd be a chatbe, vagy kapcsold be a mikrofont és mondd el.

Támogatások gyűjtése: Kérd meg az önkénteseket, hogy osszanak meg egy hasznos támogatást. Írd be a válaszokat az Összegzés diára. Törekedj 3–5 témára.

Összegzés: Olvasd vissza a legfontosabb témákat az összegzésből. Köszönd meg a részvételt.

Időzítés: Erre a tevékenységre összesen 20–25 percet szánj.

1.1.4 A foglalkozás értékelése

- Jelenléti ív.
- A „Saját profil”-t kitöltő résztvevők %-a.
- Gyors komfortellenőrzés (hüvelykujj fel / középre / le).
- Egy kérdéses záró reflexió: *„Mi segít neked leginkább abban, hogy bevonva érezd magad a FairCare-ben?”*
- Tréneri reflexió: jegyezz fel 2 erősséget és 1 fejlesztési lehetőséget.

Online foglalkozásokhoz:

Képernyő megosztása: Válts az 5. diára – Amit magaddal viszel. Olvasd fel hangosan az eredményeket.

Beillesztés a chatbe — zárókérdés:

Utolsó kérdés a lezárás előtt:

“*Mi segít neked leginkább abban, hogy bevonva érezd magad a FairCare-ben?*”

Írd be a válaszod a chatbe, vagy csak reagálj így:

Jól érzem magam ma

Rendben volt

Több támogatásra van szükségem

Komfort ellenőrzés: Kérd meg a résztvevőket, hogy reagáljanak 👍 (komfortos), 😐 (közepesen komfortos), 👎 (nem komfortos). Köszönd meg mindenkinek a részvételt.

Foglalkozás után: Töltsd le a Google űrlap válaszokat (Válaszok fül > letöltés ikon > CSV). Mentsd el a Megosztott tábla PPTX-et a résztvevői hozzájárulásokkal dokumentációhoz.

Tréneri lezáró reflexió : Jegyezz fel 2 dolgot, ami jól sikerült, és 1 dolgot, amin változtatnál a következő alkalomra. Ez az értékelési kritériumok része.

Hivatkozások

The module is grounded in Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017), Care Ethics (Tronto, 1993, 2013), and participatory learning approaches (Freire, 1970), recognising participants as active co-creators of their care relationships. In line with the UNCRPD (2006), the structured “My Profile” tool operationalises autonomy and participation through accessible co-creation methods (Pulford et al., 2011; Sanders & Simons, 2009).

Self-Determination Theory - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Care Ethics - Tronto, J. C. (1993). Moral boundaries: A political argument for an ethic of care. Routledge.

Tronto, J. C. (2013). Caring democracy: Markets, equality, and justice. New York University Press.

Participatory Learning & Empowerment - Freire, P. (1970). Pedagogy of the oppressed. Continuum.

Freire, P. (1998). Pedagogy of freedom: Ethics, democracy, and civic courage. Rowman & Littlefield.

Co-Creation and Participatory Design Approaches - Pulford, L., Nordstokka, K., Friesen, C., Sigaloff, C., Moerbeek, K., & Loon, L. (2011). Co-creation Guide. Realising Social Innovation together.

Sanders, L., & Simons, G. (2009). A social vision for value co-creation in design. Open Source Business Resource, (December 2009).

UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Relevant articles:

Article 3 – General principles (respect for inherent dignity, individual autonomy, full participation).

Article 19 – Living independently and being included in the community.

Official text available at: United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html

Tananyag

- „Saját profil” kártya (könnyen érthető, nagybetűs)
- Erősségek–Szükségletek–Segítség táblázat (A4, ikonokkal)
- Érzelem kártyák (piktogramok, nagybetűs)
- Páros visszajelzés mini kártya
- Könnyen érthető diák (nagy kontrasztú)
- Digitális változatok (Google Űrlap, Slides/Miro tábla)

1.2 Azonosulás a saját szereppel

Miről szól a modul?

Ez a modul támogatja a gondozásra szorulókat abban, hogy feltárják, hogyan azonosulnak a gondozási és támogatási rendszeren belüli szerepükkel. A sorstársi tanácsadási tevékenységek során a résztvevők átgondolják, hogyan formálta identitásukat a kiszolgáltatottság tapasztalata, és hogyan tud ez az identitás tovább alakulni. A modul narratív eszközöket használ a tudatosság, az önrendelkezés és a rendszerszintű megértés erősítésére.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

- Fel kell ismerniük, hogyan azonosulnak jelenleg a támogató rendszerben betöltött szerepükkel.
- Meg kell érteniük, hogy az identitás változó, és idővel átalakulhat.
- Tudatosul bennük, hogy a gondozási rendszerben a különböző szerepek összefüggenek egymással.
- Azonosítaniuk kell azokat a személyes és kapcsolati erőforrásokat, amelyek támogatják a pozitív változást.

Almodulok áttekintése

- A gondozási rendszerben betöltött különböző szerepek
- Elvárások és kapcsolati dinamikák
- Érzelmek a gondozás fogadásában
- Személyes felelősség és cselekvés

1.2.1 Identitástudat és videós reflexió

Időtartam: 40 perc

Szükséges anyagok

- Projektor és hangszórók
- Kiválasztott videók (Ezek hang nélküli videók. Ha ismersz a saját nyelveden gondolatébresztő, alkalmas videókat, használd azokat.)
    - https://www.youtube.com/watch?v=CCQ9v6XMC6c&t=6s
    - https://www.youtube.com/watch?v=96xGUa1a_zs
- Öntapadós jegyzetlapok (Post-it), Filctollak, Flipchart tábla

Elméleti háttér

A változás első lépése a tudatosság: **ha a résztvevők felismerik hogyan látják saját magukat, akkor elindulhat a változás.** A videós reflexió segít elgondolkodni és érzelmileg kapcsolódni a látottakhoz, valamint emlékeket és érzéseket is előhívhat. A képes-történetes tartalmak segítik az önmagunkról való gondolkodást és a jelentések megértését. A közös beszélgetés pedig segít abban, hogy a résztvevők különbséget tudjanak tenni a másoktól „rájuk ragadt címkék" és a saját, valódi identitásuk között.

Instrukciók a megvalósításhoz

- Mutasd be a témát: *„Ki vagyok az 'ellátásra szoruló' címkén túl?".*
  Játssz le egy kiválasztott videót (5–10 perc).
- A résztvevők egyénileg post-itre írnak:
  Hogyan tükrözi ez az én történetemet? Mit mond ez arról, hogyan látom magam ma?
- A jegyzeteket felhelyezik a közös táblára. Sorstársi megosztás (önkéntes alapon).
  A tréner kiemeli a megjelenő identitás témákat (erő, rugalmasság, félelem, változás).

1.2.2 Saját történetem elmondása, a hangom újra megtalálása

Időtartam: 75 perc

Szükséges anyagok

- Okostelefon / hangrögzítő, Opcionális mikrofon
- Csendes tér

Elméleti háttér

A változáselmélet szerint a tudatosság cselekvéssé válik: ha az emberek elmesélik a saját történetüket, akkor már nem passzív befogadóként, hanem a saját életük alakítóiként jelennek meg. A narratív identitás elmélete (McAdams, 2001) szerint a történetmesélés kulcsszerepet játszik abban, hogyan formáljuk az identitásunkat. A saját történet hangfelvételen való elmondása és visszahallgatása (pl. rádió vagy podcast formában) segíti az önreflexiót, az összefüggések meglátását és az önmagunkra való ráismerést. A közösségi rádióval kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy a hangos történetmesélés erősítheti az önbizalmat és a közös tanulást oktatási helyzetekben.

Instrukciók a megvalósításhoz

- Mutasd be a történetmesélést mint lehetőséget arra, hogy a résztvevők újra kapcsolódjanak saját életük történetéhez, túl az „ellátásra szoruló” szerepen.
  Adj gondolatébresztőket: *„Mesélj egy olyan pillanatról az életedből, amikor erősnek vagy fontosnak érezted magad.” „Hogyan változott a szereped az idő során?”*
- A résztvevők párokban vagy kiscsoportokban megosztják a történeteiket.
  Az önként jelentkezők felvehetik a történetüket (podcast-szerű formában).
  Kérd meg a résztvevőket, hogy hallgassák vissza a felvételüket (egyénileg, vagy csoportban, ha ehhez hozzájárulnak).

1.2.3 Szerepek megértése a gondozási rendszerben

Időtartam: 60 perc

Szükséges anyagok

- Három nagy emberi alak sziluett (papírlapok)
- Filctollak (különböző színekben)
- Öntapadós jegyzetlapok (Post-it)
- A sziluettek feliratai: Ellátásra szoruló, Hivatásos gondozó, Informális gondozó

Elméleti háttér

Bronfenbrenner ökológiai rendszerszemlélete szerint az identitás különböző, egymással összefüggő kapcsolati rendszerekben alakul. A szerepek (ellátásra szoruló, hivatásos gondozó, informális gondozó) közös feltérképezése segít jobban megérteni a rendszert, és csökkenti a belső önhibáztatást. Az alkalmazott vizuális módszer a testtérképezés (Body Mapping) egy részvételi technika, segít a tapasztalatok és elvárások képi megjelenítésében. Az ilyen vizuális módszerek támogatják a közös értelmezést és az önmegerősítést.

Instrukciók a megvalósításhoz

A három sziluettet oszd ki a kiscsoportok között, vagy cseréljék. A szilouetthez írják fel:

- Mivel kellene ennek a személynek rendelkeznie? (készségek, attitűdök, erőforrások)
- Mit várunk el tőle?
- Milyen nehézségekkel szembesülhet?

Használjanak különböző színeket az elvárásokhoz és a nehézségekhez. A csoportok mutassák be a gondolataikat. A tréner vezeti a beszélgetést, az alábbiakra fókuszálva:

- Egymást átfedő elvárások
- Nem reális elvárások
- A rendszerben rejlő rejtett terhek

1.2.4 A foglalkozás értékelése

Az értékelés történhet a következő módokon:

- Záró reflexiós kör (egy szó, ami leírja, hogyan érzik magukat a résztvevők most, és *„Változott-e a szerepedről alkotott képed?”*)
- Írásos, anonim visszajelzés.
- Tréneri megfigyelés (részvétel, érzelmi változások).

Hivatkozások

Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry, 18*(1), 1–21. https://doi.org/10.1086/448619

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

de Jager, A., Tewson, A., Ludlow, B., & Boydell, K. M. (2016). Embodied ways of storytelling: A systematic review of body-mapping. *Global Public Health, 11*(5–6), 672–693. https://doi.org/10.1080/17441692.2015.1060902

Gordon, J. (2011). Community radio in the twenty-first century. *Journal of Radio & Audio Media, 18*(2), 166–179. https://doi.org/10.1080/19376529.2011.562478

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology, 5*(2), 100–122. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100

Tananyagok

Sziluett sablonok

2.1 Sorstársi szemlélet és sorstársi tanácsadás

Miről szól a modul?

A modul bemutatja a sorstársi szemlélet fogalmát, a „sorstárs” kifejezés jelentését, történeti hátterét, alapelveit és szemléletmódját. Áttekintést ad a sorstársi tanácsadás és támogatás irányadó elveiről és módszertani alapjairól. Vizsgálja, hogyan járulhat hozzá a sorstársi szemlélet a demokratikus részvételhez és a közös tanuláshoz. A résztvevők megismerkednek a sorstársi alapú módszerek jelentőségével és lehetőségeivel különböző társadalmi és támogató környezetekben.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

- Értsék a sorstársi szemlélet fogalmát, a „sorstárs” definícióját, történeti hátterét, valamint alapelveit és szemléletmódját.
- Ismerkedjenek meg a sorstársi tanácsadás és a sorstársi támogatás irányadó elveivel és módszertani alapjaival.
- Ismerjék fel a sorstársi szemlélet szerepét demokratikus és részvételi keretek között.
- Gondolják át a sorstársi szemlélet gyakorlati alkalmazásának lehetőségeit, korlátait és kihívásait.

Almodulok áttekintése

1. A sorstársi szemlélet alapjai
    a. „Sorstárs” fogalma
    b. Alapelvek
    c. Történeti háttér
    d. Sorstársi szemléletmód
    e. Sorstársi tanácsadás
    f. A sorstársi szemlélet a demokratikus kontextusban
2. A sorstársi szemlélet lehetőségei, korlátai és kihívásai

2.1.1 A sorstársi szemlélet alapjai

Időtartam: 35 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop vagy számítógép a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor vagy képernyő, hogy minden résztvevő lássa a diákat
- Hangszórók, ha a prezentáció hangot vagy videót tartalmaz
- Flipchart vagy fehér tábla a résztvevők további ötleteinek, kérdéseinek rögzítésére
- Filctollak
- Távirányító vagy prezentáció vezérlő (opcionális) a diák léptetéséhez

Online

- Előre elkészített prezentáció
- Digitális fehértábla vagy megosztott dokumentum (opcionális) a kérdések vagy kulcspontok összegyűjtésére
-

Elméleti háttér

A sorstársi tanácsadás olyan támogatási forma, amelyben **hasonló élettapasztalattal rendelkező emberek** nyújtanak egymásnak segítséget és tanácsot. A szemlélet azon az elgondoláson alapul, hogy a közös tapasztalatok különleges szintű megértést és empátiát hoznak létre, amely kiegészítheti, sőt bizonyos esetekben erősítheti is a szakmai tanácsadást (Rappaport, 1993). A fogalom az 1990-es években alakult ki az Egyesült Államokban, fogyatékossággal élő hallgatók és egyetemi oktatók együttműködésében.

A sorstársi tanácsadás elméleti alapjait erősen befolyásolja Carl R. Rogers személyközpontú megközelítése a humanisztikus pszichológiában. Rogers az **empátiát, az elfogadást és az**

hitelességet emelte ki mint a hatékony segítő kapcsolat alapfeltételeit. Ezek az elvek megjelennek a sorstársi tanácsadásban is, ahol a segítők saját tapasztalataik felhasználásával építenek ki hiteles és bizalmi kapcsolatot a támogatott személlyel. Az **empowerment** (megerősítés) szintén központi elem, amely az egyének autonómiájának és saját képességekbe vetett hitének erősítését célozza azáltal, hogy segíti őket saját erőforrásaik aktiválásában és saját megoldásaik kidolgozásában (Zimmermann, 2000). A társadalmi konstruktivista megközelítések is szerepet játszanak, amelyek hangsúlyozzák, hogy a jelentések és a tudás közös reflexió és párbeszéd során jönnek létre (Gergen, 1985).

A sorstársi tanácsadást el kell különíteni a sorstársi támogatástól. Míg a sorstársi tanácsadás általában strukturált, és gyakran képzéshez kötött, addig a sorstársi támogatás tágabb és gyakran informális fogalom, amely minden olyan kölcsönös segítségnyújtást magában foglal, amely hasonló tapasztalatokkal rendelkező emberek között zajlik. A sorstársi támogatás főként érzelmi megerősítésre fókuszál, míg a sorstársi tanácsadás inkább a kihívások és megoldások tudatosabb feldolgozására irányul.

A sorstársi tanácsadás fő alapelvei közé tartozik az egyenrangúság a segítő és a támogatott között, az empowerment, az önfeltárás, valamint a nem direktív megközelítés, amely arra ösztönzi az embereket, hogy saját megoldásaikat alakítsák ki (Jordan, 2022). A sorstársi tanácsadás számos területen alkalmazható, például pszichoszociális támogatásban, fogyatékossággal élő emberek inklúziójában, valamint szenvedélybetegségekből való felépülési programokban.

Instrukciók a megvalósításhoz

Ebben a foglalkozásban a moderátorok egy előre elkészített prezentáció segítségével bemutatják a sorstársi szemléletet és a sorstársi tanácsadást. A hangsúly a sorstársi szemlélet alapelveinek és főbb gondolatainak ismertetésén van, hogy a résztvevők világos képet kapjanak a fogalomról és annak hátteréről. A prezentáció mentén kell vezetni a foglalkozást. A bemutató kb. 25 percig tart, és a sorstársi szemlélet alapjait kell lefednie.

A prezentáció után körülbelül 10 percet kell biztosítani kérdésekre és beszélgetésre. Ebben az időben a résztvevők tisztázó kérdéseket tehetnek fel, és – ha releváns – röviden megoszthatják saját tapasztalataikat a sorstársi támogatásról vagy sorstársi szerepben végzett munkáról. Biztosíts elegendő időt az interakcióra, hogy a résztvevők a tartalmat saját tapasztalataikkal vagy gyakorlatukkal össze tudják kapcsolni.

2.1.2 Lehetőségek, korlátok, kihívások

Időtartam: 65 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Flipchart papírlapok (csoportonként legalább 3) vagy munkalapok az alábbi címekkel:
    - Lehetőségek
    - Korlátok
    - Kihívások
- Filctollak a flipchartokra való íráshoz
- Ragasztószalag vagy flipchart állvány a lapok kihelyezéséhez
- Időmérő

Online

- Digitális fehértábla vagy kollaborációs eszköz (pl. Miro, Mural, Padlet, Jamboard)
- Három szekció vagy tábla, feliratozva vagy munkalapként:
  Lehetőségek, Korlátok, Kihívások
- Időmérő

Elméleti háttér

A sorstársi tanácsadás számos előnye mellett több **kihívással** is együtt jár. Az egyik nehézség a szakmai távolság megtartása. Mivel a sorstársi tanácsadók saját tapasztalataikra is támaszkodnak, előfordulhat, hogy érzelmileg túlságosan bevonódnak, vagy akaratlanul saját érzéseiket vetítik rá a tanácsadási folyamatra. Ez ahhoz vezethet, hogy átveszik a segítséget kérő személy érzelmi terheit, ami hatással lehet a tanácsadó saját jóllétére. (Repper & Carter, 2011).

Egy másik kihívás, hogy sok sorstársi tanácsadó nem rendelkezik formális tanácsadói vagy pszichológiai képzettséggel. Bár értékes tapasztalati tudást hoznak, bizonytalannak érezhetik magukat, vagy elérhetik a határaikat összetett, traumatikus helyzetekben. Szerepkonfliktusok alakulhatnak ki, mivel a sorstársi tanácsadók egyszerre támogató szerepben vannak, és maguk is hasonló élettapasztalatokkal rendelkeznek, ami bizonytalanságot okozhat, ha a szerepük nincs egyértelműen meghatározva. Emellett a sorstársi tanácsadásnak is vannak korlátai: súlyos krízisek vagy komoly mentális egészségügyi problémák esetén szakmailag képzett szakemberek bevonása szükséges.

E kihívások kezeléséhez több intézkedés szükséges. A rendszeres szupervízió és önreflexió segíthet a szakmai távolság megtartásában és az érzelmi terhelés kezelésében. A képzés és továbbképzés erősítheti a tanácsadói készségeket, valamint iránymutatást adhat etikai és krízishelyzeti kérdésekben. Az egyértelmű szerepmeghatározás csökkentheti a bizonytalanságot és a szerepkonfliktusokat. Emellett a szakmai tanácsadó szolgáltatásokkal való szoros együttműködés biztosítja, hogy a segítséget kérők szükség esetén specializált ellátáshoz kerülhessenek. Fontos, hogy a sorstársi tanácsadók maguk is hozzáférjenek pszichoszociális támogatáshoz a túlterhelődés megelőzése és saját jóllétük megőrzése érdekében.

Instrukciók a megvalósításhoz

Oszd a résztvevőket 2–4 fős kis csoportokra. Röviden magyarázd el, hogy a tevékenység célja a sorstársi szemlélet átgondolása, lehetőségeinek, korlátainak és lehetséges kihívásainak azonosításával.

Kérd meg a csoportokat, hogy beszéljék meg a következő három irányító kérdést:
- Lehetőségek: *Milyen pozitív hatásokat és erősségeket láttok a sorstársi szemléletben?*
- Korlátok: *Milyen helyzetekben érheti el a sorstársi szemlélet a határait?*
- Kihívások: *Milyen akadályok merülhetnek fel a sorstársi szemlélet gyakorlati alkalmazása során?*

Minden csoport gyűjtse össze az ötleteit három külön flipchart papírlapon vagy digitális felületen. A lapok címei: Lehetőségek, Korlátok és Kihívások (40 perc).
A beszélgetés végén minden csoport készítsen egy rövid bemutatót, amelyben összefoglalják a legfontosabb gondolataikat, és megosztják a csoporttal (20 perc).

2.1.3 A foglalkozás értékelése – reflexió és lezárás

Időtartam: 15 perc

Egy rövid reflexió segíti a résztvevőket abban, hogy elmélyítsék a foglalkozás fő üzeneteit, és összekapcsolják azokat saját tapasztalataikkal és nézőpontjaikkal.

1. Egyéni reflexió (kb. 2–3 perc)

Kérd meg a résztvevőket, hogy röviden reflektáljanak a következő kérdésekre:
- *Mi volt számomra a mai nap legfontosabb gondolata vagy felismerése?*
- *Mit viszek magammal a gyakorlatomba vagy a sorstársi szerepemhez?*
- *Van-e nyitott kérdés vagy olyan téma, amit szívesen tovább vizsgálnék?*

A résztvevők leírhatnak néhány lényegi gondolatot.

2. Rövid csoportos megosztás (kb. 5–7 perc)

Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg egymással a reflexióikat a csoportban. Lehetséges irányító kérdések:

- *Mi volt számodra ma különösen hasznos vagy érdekes?*
- *Változott-e a nézőpontod a sorstársi tanácsadásról vagy a sorstársi szemléletről?*
- *Mely lehetőségek vagy kihívások voltak számodra a leginkább figyelemre méltók?*

A főbb gondolatokat röviden össze lehet gyűjteni flipchartra, fehértáblára vagy digitális felületre, hogy a főbb felismerések mindenki számára láthatóvá váljanak a csoportban.

Hivatkozások

Gergen, Kenneth J. (1985): The social constructionist movement in modern psychology. In: American Psychologist, 1985, 40 (3), S. 266–275.

Jordan, Leonora Micah (2022):Peer Counseling: Method, Metaphor, or Mindset?, 2022.

Rappaport, Julian (1993): Narrative Studies, Personal Stories, and Identity Transformation in the Mutual Help Context. In: The Journal of Applied Behavioral Science, 1993, 29 (2), S. 239–256.

Repper, Julie/Carter, Tim (2011): A review of the literature on peer support in mental health services. In: Journal of Mental Health, 2011, 20 (4), S. 392–411.

Zimmerman, Marc A. (2000): Empowerment Theory. In: Rappaport, Julian/Seidman, Edward (Hrsg.), Handbook of Community Psychology, Boston, MA, S. 43–63.

Tananyagok

- Prezentáció a sorstársi szemléletről

2.2 Önérvényesítés

Miről szól a modul?

Ez a modul az ellátásra szorulók önérvényesítési készségeinek erősítésére fókuszál, hogy aktívan részt tudjanak venni az ellátásukkal és mindennapi életükkel kapcsolatos döntésekben. Támogatja a résztvevőket abban, hogy **saját szükségleteik és tapasztalataik szakértőiként tekintsenek magukra.** A modul fejleszti a proaktivitást és azt a képességet is, hogy a résztvevők építő és tiszteletteljes módon tudjanak változást vagy támogatást kérni. Gyakorlati példákon keresztül megtanulják, hogyan képviseljék hatékonyan az érdekeiket úgy, hogy közben megőrizzék a pozitív kapcsolatot a gondozókkal és a szolgáltatásokkal.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

A modul végére a résztvevők megértik az önérvényesítés jelentőségét, és saját szerepüket az ellátásukkal és mindennapi életükkel kapcsolatos tudatos döntések meghozatalában. Képesek lesznek aktívan részt venni az ellátással kapcsolatos döntéshozatalban, és szükségleteiket világos, építő módon kifejezni. A résztvevők alapvető proaktív készségeket fejlesztenek, beleértve azt is, hogyan kérjenek megfelelő módon változást vagy támogatást. Emellett megtanulják, hogyan adjanak visszajelzést és képviseljék érdekeiket úgy, hogy közben jó kapcsolatot ápoljanak a gondozókkal.

Almodulok áttekintése

- Önérvényesítés, alapfogalmak
- Részvétel a döntéshozatalban
- Proaktivitás, kezdeményezőkészség
- Konstruktív önképviselet

2.2.1 Az önérvényesítés és a gondozási döntésekben való részvétel megértése

Időtartam: 20 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor
- Flipchart vagy fehér tábla
- Filctollak

Online

- Előzetes regisztráció e-mail címmel
- Digitális kollaboratív és interaktív képzési eszközök (pl. Mentimeter, Miro, Slido)

Elméleti háttér

Az önérvényesítés azt jelenti, hogy az egyének képesek megérteni és kifejezni saját szükségleteiket, preferenciáikat és jogaikat az ellátási helyzetekben. Ez azon az elven alapul, hogy **az ellátásban részesülők aktív résztvevői saját ellátásuknak**, és ők a saját tapasztalataik elsődleges szakértői. A döntéshozatalban való részvétel a személyközpontú ellátás egyik kulcseleme, amely biztosítja, hogy az egyének bevonódjanak az őket érintő mindennapi tevékenységekkel, kezelésekkel és támogató szolgáltatásokkal kapcsolatos döntésekbe. A konstruktív önérvényesítés az asszertivitást tisztelettel ötvözi, ami azt jelenti, hogy az egyének világosan ki tudják fejezni szükségleteiket anélkül, hogy konfliktust okoznának vagy sértenék a gondozókkal és szolgáltatásokkal való kapcsolatot.

Instrukciók a megvalósításhoz

Kezdd egy **rövid, egyszerű magyarázattal az önérvényesítésről**, és emeld ki a fő üzenetet: *„Te vagy a saját életed és szükségleteid legfőbb szakértője."*
Használj egy rövid történetmesélő videót vagy valós példát, amely bemutat egy ellátásban részesülőt, aki részt vesz egy döntésben (pl. napi rutin, kezelés vagy támogatási lehetőségek kapcsán).

Ezt kövesse egy irányított **csoportos beszélgetés** egyszerű kérdésekkel:

- *Milyen döntésekben tudok részt venni?*
- *Hogyan szoktam kifejezni a szükségleteimet?*
- *Mi akadályoz abban, hogy megszólaljak?*

Illessz be egy **mini kvízt** (interaktív, kötetlen formában) 3–5 egyszerű állítással (igaz/hamis vagy feleletválasztós), pl.: *„Kérdezhetek a saját ellátási tervemről."*
Vagy használj egy egyszerű esetelemző gyakorlatot, ahol a résztvevők eldöntik, hogyan reagálnának egy helyzetben (pl. egy gondozási döntéssel való egyet nem értés esetén).

Zárd egy rövid **reflexiós körrel**: minden résztvevő mondjon egy mondatot arról, mit próbálna ki a saját ellátásával kapcsolatos döntésekben.

2.2.2 Proaktivitás és támogatás vagy változás kérése

Időtartam: 20 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor
- Flipchart vagy fehér tábla,
- Filctollak

Online

- Előzetes regisztráció e-mail címmel
- Digitális kollaboratív és interaktív képzési eszközök (pl. Mentimeter, Miro, Slido)

Elméleti háttér

A proaktivitás az ellátásban azt jelenti, hogy az egyének nemcsak reagálnak a helyzetekre, hanem **aktívan kezdeményeznek** is annak érdekében, hogy befolyásolják mindennapi életüket és ellátási körülményeiket. Ez magában foglalja a szükségletek korai felismerését, valamint a megfelelő változtatások vagy támogatás kérését. A kezdeményezőkészség szorosan kapcsolódik az empowerment-hez (megerősítés), amely erősíti az egyén kontrollérzetét és autonómiáját az ellátási helyzetekben. A konstruktív kommunikáció alapvető szerepet játszik a támogatás vagy változás kérésekor, ami azt jelenti, hogy a szükségleteket világosan, tiszteletteljesen és megoldás orientált módon kell kifejezni.

Instrukciók a megvalósításhoz

- Kezdj egy rövid bemelegítő helyzettel**,** amelyben a résztvevők elképzelnek egy olyan mindennapi nem jól működő gondozási szituációt (pl. a segítség időzítése, étkezés, gyógyszerszedés rendje).
  Mutasd be a proaktivitás fogalmát: az ember nem mások általi megoldásra vár, hanem kezdeményez.
- Vezess le egy szerepjáték-gyakorlatot, amelyben a résztvevők gyakorolják hogyan kérjenek változást vagy támogatást (pl. *„Szükségem lenne korábban reggeli segítségre”, „Szeretnék egy másik lehetőséget”*).
  Tartalmazzon egy egyszerű cselekvési tervezést is: a résztvevők egészítsék ki a mondatot – *„Legközelebb, ha szükségem lesz valamire, én…”*
  Egészítsd ki sorstársi visszajelzéssel párokban vagy kis csoportokban, a kommunikáció érthetőségére és tiszteletteljes voltára fókuszálva (*„Érthető volt? Udvarias és világos volt?”)*.
- Zárd egy rövid megosztó körrel, ahol a résztvevők elmondják, melyik mindennapi gondozási helyzetüket szeretnék megváltoztatni.

2.2.3 - Konstruktív önérvényesítés a mindennapi élethelyzetekben

Időtartam: 20 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop a prezentáció megjelenítéséhez, Projektor
- Flipchart vagy fehér tábla, Filctollak

Online

- Előzetes regisztráció e-mail címmel
- Digitális kollaboratív és interaktív képzési eszközök (pl. Mentimeter, Miro, Slido)

Elméleti háttér

A konstruktív önérvényesítés szerint az egyén képes saját szükségleteit, preferenciáit és aggodalmait világosan, tiszteletteljesen és nem konfliktuskereső módon kifejezni, miközben megőrzi a pozitív kapcsolatot a gondozókkal. Olyan kommunikációs készségeken alapul, mint az asszertivitás, az aktív figyelés, a visszajelzés adása és fogadása. A pozitív és negatív példákból tanulás segíti az egyéneket annak megértésében, hogy a kommunikációs stílus hogyan befolyásolhatja a gondozási kapcsolatokat és az eredményeket.

Instrukciók a megvalósításhoz

- Használj történetmesélő (storytelling) példákat vagy rövid videó részleteket, amelyek pozitív és negatív kommunikációs helyzeteket mutatnak be az ellátási környezetben (pl. tiszteletteljes kérés vs. agresszív vagy nem egyértelmű kommunikáció). Ezt kövesse egy irányított csoportos reflexió, amely a kommunikációs stílusok és azok eredményei közötti különbségekre fókuszál.

- Páros gyakorlat, amelyben a résztvevők a negatív kijelentéseket konstruktív önérvényesítő mondatokká alakítják (pl. *„Senki nem figyel rám” → „Szeretném, ha meghallgatnának a gondozási döntéseimben”).*
- Zárásként egy megosztó kör, ahol a résztvevők elmondanak egy példát arra, hogyan próbálnak a jövőben konstruktívabban kommunikálni.

2.2.4 A foglalkozás kiértékelése

- Kezdd egy „hüvelykujj fel / középen / lefelé” értékeléssel, amely lehetővé teszi, hogy a résztvevők gyorsan visszajelezzék, mennyire érzik magukat magabiztosnak az önérvényesítés terén jelenlegi élethelyzetükben - Igaz/hamis vagy igen/nem.
- Vezess le egy mini kvízjátékot (szóban vagy kártyákkal) egyszerű állításokkal, pl :
    - *„Kérhetek változtatást az ellátásomban.”*
    - *„Jogos, hogy tisztelettel kifejezzem a szükségleteimet.”*
- Zárd egy rövid csoportos reflexióval: a résztvevők mit próbálnának ki a mindennapi élethelyzeteikben.

Hivatkozások

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*.

Zimmerman, M. A. (2000). “Empowerment Theory.” In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology*.

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin.

Tananyagok

- PPT prezentáció – az önérvényesítés, a részvétel és a kommunikáció legfontosabb fogalmai
- Storytelling videók / valós mindennapi példák – pozitív és negatív gondozási helyzetek

- Esettanulmányok és szituációs kártyák – döntéshozatali és kommunikációs gyakorlás
- Szerepjáték-gyakorlatok – proaktivitás és önérvényesítési készségek gyakorlása
- Mini kvíz és játékok – egyszerű igaz/hamis vagy interaktív reflexiós feladatok
- Csoportos reflexió és sorstársi megosztás – tapasztalatok megbeszélése és egymástól való tanulás

3.1 Kommunikáció

Miről szól a modul?

A modul a hatékony kommunikáció alapelveit mutatja be, valamint feltárja azokat a gyakori akadályokat, amelyek nehezíthetik a kölcsönös megértést. A hangsúly arra helyezi, hogyan lehet világosan kifejezni a szükségleteket, lehetőségeket és személyes határokat különböző gondozási helyzetekben. Emellett alternatív kommunikációs formákat is bemutat, amelyek támogathatják a befogadó és mindenki számára hozzáférhető kommunikációt.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

Megértik a hatékony kommunikáció alapelveit, felismerik azokat a gyakori akadályokat, amelyek gátolhatják a kölcsönös megértést. Megtanulják, hogyan fejezzék ki világosan szükségleteiket, lehetőségeiket és személyes határaikat gondozási helyzetekben. Megismerkednek az alternatív kommunikációs formákkal, amelyek támogatják az inkluzív és akadálymentes kommunikációt.

Almodulok áttekintése

- A kommunikáció alapjai
- Kommunikációs akadályok
- Szükségletek, lehetőségek és határok kifejezése
- Kommunikációs alternatívák

3.1.1 A kommunikáció alapjai

Időtartam: 35 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop vagy számítógép a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor vagy képernyő, hogy minden résztvevő lássa a diákat
- Hangszórók, ha a prezentáció hangot vagy videót tartalmaz
- Flipchart vagy fehér tábla a résztvevők további ötleteinek vagy kérdéseinek rögzítésére, Filctollak
- Távirányító vagy prezentáció vezérlő (opcionális) a diák léptetéséhez

Online

- Előre elkészített prezentáció
- Digitális fehértábla vagy megosztott dokumentum (opcionális)

Elméleti háttér

A kommunikáció alapjai

A kommunikáció az emberi interakció olyan folyamata, amely lehetővé teszi az információk, gondolatok és érzelmek cseréjét. Két vagy több ember között zajlik, és a társas kapcsolatok alapvető feltétele. A kommunikáció olyan készség, amely **tanulható** és gyakorlással, tudatos reflexióval **fejleszthető**. A kommunikáció hatékonysága azon múlik, hogy az üzenetet a másik fél mennyire pontosan fogadja és érti meg. A kommunikáció minősége döntő hatással van a támogató és harmonikus kapcsolatok kialakítására. Sikeres kommunikáció esetén a kihívások és konfliktusok konstruktívan kezelhetők, és akár a kapcsolat erősítéséhez is hozzájárulhatnak.

Küldő–fogadó modell

A küldő–fogadó modell a kommunikáció alapmodellje. A küldő egy üzenetet szeretne átadni, és ezt kódolja felismerhető jelekké, amelyek üzenetté alakulnak. A fogadó érzékeli az üzenetet, majd dekódolja annak jelentését.
A legtöbb esetben a küldött és a fogadott üzenet megegyezik, ami azt jelenti, hogy a megértés létrejött. Ennek ellenőrzésére a fogadó visszajelzést adhat azzal, hogy elmondja, hogyan értelmezte az üzenetet. Ez lehetővé teszi a küldő számára, hogy ellenőrizze, az általa közvetített üzenet helyesen jutott-e el. Ezt a folyamatot visszajelzésnek nevezzük.

Az üzenet négy oldala

Schulz von Thun szerint minden üzenet négy rétegből áll. A *tárgyi tartalom* az objektív információt jelenti. Az *önfeltárás* azt mutatja meg, mit közöl a beszélő önmagáról, például érzéseit, attitűdjeit vagy szerepét. A *kapcsolati oldal* arra utal, hogyan viszonyul a küldő a fogadóhoz és a kapcsolatukhoz. A *felhívás* pedig azt fejezi ki, mit szeretne a küldő, hogyan reagáljon a másik fél.

Aktív figyelés

Az aktív figyelés Carl Rogers nevéhez fűződik, aki eredetileg pszichoterápiás kommunikációs módszerként dolgozta ki, de más élethelyzetekben is hasznos, mivel elősegíti a kölcsönös megértést. A hallgató igyekszik belehelyezkedni a beszélő gondolataiba és érzéseibe, hogy jobban megértse viselkedését, még akkor is, ha az elsőre nem egyértelmű vagy nehezen érthető. A cél nem a másik nézőpontjának átvétele, hanem annak ideiglenes megértése. Az aktív figyelés különösen fontos a párbeszédekben, ugyanakkor kihívást is jelent, mivel az emberek gyakran inkább ellenérveket fogalmaznak meg, mintsem valóban figyelnek.
Az aktív figyelés alapelvei közé tartozik az empátia, a kongruencia és a feltétel nélküli elfogadás. Az empátia a másik gondolatainak és érzéseinek megértésére való képesség. A kongruencia azt jelenti, hogy a verbális és nonverbális jelek összhangban vannak, például

amikor az arckifejezés megegyezik a kimondott tartalommal. A feltétel nélküli elfogadás azt jelenti, hogy a másik személyt viselkedésétől és véleményétől függetlenül tiszteljük és elfogadjuk.

Az aktív figyelés három szintre osztható. Az első szint a kapcsolatra fókuszál, és figyelmet jelez szemkontaktussal, nyitott testtartással, valamint rövid visszajelző szavakkal (pl. „hm”, „igen”). Ezeknek hitelesnek kell lenniük, nem mechanikusnak.

A második szint a tartalom megértésére irányul. A kulcsfontosságú mondanivalót saját szavakkal visszamondjuk a megértés ellenőrzése érdekében. Ez nem csak egyszerű ismétlés, hanem a lényegi tartalom újrafogalmazása. Bizonyos esetekben rövid megszakítás is indokolt lehet a félreértések elkerülése érdekében.

A harmadik szint az érzelmek visszatükrözésére fókuszál. A hallgató megfogalmazza a kimondottak érzelmi tartalmát feltételes formában. Ez lehetőséget ad a beszélőnek, hogy megerősítse vagy korrigálja azt, és gyakran segít saját érzéseinek tisztázásában. Fontos tiszteletben tartani a beszélő visszajelzését, és nem ragaszkodni a saját értelmezéshez.

Erőszakmentes kommunikáció (Rosenberg)

A tiszteletteljes interakció módszere. A hangsúly a saját érzéseken és szükségleteken van, nem a vádaskodáson. A cél, hogy a kommunikáció ne okozzon sérülést. Fontos különbséget tesz a megfigyelés és az értelmezés között: a megfigyelést tárgyilagosan írjuk le, míg az értékeléseket és következtetéseket külön jelezzük. Ez átláthatóságot teremt és csökkenti a félreértéseket.

A módszer szerint az érzések kifejezése négy lépésben történik:

1. Megfigyelés: a helyzet tárgyilagos leírása
2. Érzés: az érzelmi reakció kifejezése
3. Szükséglet: a mögöttes szükségletek azonosítása
4. Kérés: világos és tiszteletteljes kérés megfogalmazása a közös megoldás érdekében

Nonverbális kommunikáció

Minden olyan kommunikációs forma, amely nem beszéden keresztül történik. Mivel a verbális üzenetek gyakran pontatlanok vagy többféleképpen értelmezhetők, a nonverbális jelek segítenek a jelentés tisztázásában. A kommunikációpszichológia hét típusát különbözteti meg:

1. Szemkontaktus: figyelmet és udvariasságot jelez, hiánya érdektelenségként értelmezhető
2. Arckifejezés: érzelmek kifejezése és a verbális üzenet kiegészítése
3. Gesztusok: a mondanivalót erősítő vagy kiemelő testmozgások, kulturálisan befolyásoltak
4. Testbeszéd (testtartás és mozgás): nyitottságot vagy elutasítást fejez ki
5. Megjelenés: ruházat és külső megjelenés, amely benyomást kelt
6. Taktikus kommunikáció: érintésen keresztüli kommunikáció, amely a kontextustól és kapcsolattól függ
7. Proxemika: a személyek közötti fizikai távolság, amelyet társadalmi normák és kapcsolatok befolyásolnak

Alternatív kommunikációs formák

Az augmentatív és alternatív kommunikáció (AAC) olyan módszereket foglal magában, amelyek a beszédben korlátozott vagy nem beszélő emberek kommunikációját támogatják. Célja a kommunikáció lehetővé tétele és javítása. Megkülönböztetünk alternatív kommunikációt, amely a beszédet helyettesíti, és augmentatív kommunikációt, amely a meglévő beszédet támogatja.

A testalapú kommunikáció magában foglalja az arckifejezést, gesztusokat, tekintetet, testmozgást és hangadásokat. Ezek széles körben elfogadott formák, különösen fontosak a beszédben korlátozott személyek esetében. A jelnyelvek szintén fontos vizuális kommunikációs rendszerek, amelyek teljes értékű nyelvnek számítanak saját nyelvtannal.

A nem elektronikus kommunikációs eszközök közé tartoznak a tárgyak, képek, rajzok,

szimbólumok vagy írott szövegek. Emellett elektronikus eszközöket is használnak, például beszédgeneráló készülékeket, amelyek lehetnek rögzített hangúak vagy szintetizált beszédet használók (pl. tabletek, számítógépek).

Egyszerű és könnyen érthető nyelv

Az Easy Language (Könnyen Érthető Kommunikáció - KÉK magyarul) egy speciálisan kialakított nyelvi forma fogyatékossággal élő és tanulási nehézségekkel küzdő emberek számára. A standard nyelv leegyszerűsített változata, az inkluzív kommunikáció része. Egyszerű szavakat, rövid mondatokat és világos szerkezetet használ, jellemzően A1–A2 nyelvi szinten.

A Plain Language (egyszerű nyelv) az általános köznyelv egyszerűsített formája, gyakran „állampolgárbarát nyelvként" is említik. B1 szintnek felel meg, rövidebb mondatokat és egyszerűbb szerkezeteket használ. A szakmai kifejezéseket, idegen szavakat és metaforákat kerüli a érthetőség érdekében. Célja, hogy minél több emberhez eljusson, beleértve az alacsonyabb olvasási készséggel rendelkezőket is.

Instrukciók a megvalósításhoz

Ebben a tevékenységben a moderátorok a kommunikáció alapelveit bemutató prezentációt tartanak. Rendelkezésre áll egy előre elkészített prezentáció, amelyet a foglalkozás vezetéséhez kell használni. A moderátorok röviden ismertetik a diákon szereplő főbb fogalmakat és példákat, és ahol lehetséges, összekapcsolják azokat gyakorlati helyzetekkel.

Bátorítsd a résztvevőket, hogy a prezentáció során bármikor tegyenek fel kérdéseket, ha valami nem világos számukra. Emellett kérd fel őket arra is, hogy osszák meg saját tapasztalataikat vagy megfigyeléseiket a kommunikációval kapcsolatban, mivel ezek a hozzájárulások gazdagíthatják a beszélgetést, és segíthetnek az elméleti tartalom és a mindennapi élethelyzetek összekapcsolásában.

3.1.2 Kommunikációs akadályok

Időtartam: 35 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Flipchart vagy fehér tábla
- Filctollak, papír és tollak
- Időmérő

Online

- Prezentációs dia vagy megosztott képernyő az irányító kérdéssel
- Digitális fehértábla vagy kollaborációs eszköz (pl. Miro, Mural, Jamboard, Padlet) a plenáris részben a lényegi gondolatok összegyűjtésére
- Időmérő

Elméleti háttér

A kommunikáció során különböző akadályok merülhetnek fel, amelyek megnehezítik vagy akár lehetetlenné teszik az információ megértését.

Az *érzékszervi akadály* akkor jelentkezik, ha egy érzékelési csatorna, például a látás vagy a hallás sérült, ami miatt az információ nem a tervezett módon jut el a befogadóhoz. Ilyen esetekben a tartalmat adaptálni kell, például audio leírással vagy az írott információ felolvasásával.

A *tudásbeli akadály* akkor jelenik meg, amikor a tartalom egy szakterülethez kötődik, és összetettsége miatt nehezen érthető.

Ehhez szorosan kapcsolódik a *szaknyelvi akadály,* amikor a bonyolult terminológia, hosszú mondatok és speciális kifejezések tovább nehezítik a megértést, ahogy ez gyakran előfordul hivatalos levelekben vagy szerződésekben.

A *kulturális akadályok* a különböző kultúrák közötti normák és kommunikációs stílusok eltéréseiből adódnak. Ami az egyik kultúrában udvariasnak számít, az egy másikban akár nem megfelelőnek is tűnhet, ami félreértésekhez vezethet.

A *kognitív akadály* akkor alakul ki, amikor az információ nyelvi vagy tartalmi szempontból túl összetett, és ezért nem feldolgozható. Ilyenkor az érintettek nem feltétlenül értik meg, mit várnak el tőlük.

A *nyelvi akadály* akkor jelentkezik, amikor az emberek különböző nyelveket beszélnek, és nem tudják megérteni egymást.

A *közvetítési akadályok* különböző formákat ölthetnek: az információ megjelenhet ismeretlen jelrendszerben, elérhetetlen érzékelési csatornán keresztül, vagy technikai eszközök és médiaműveltség hiánya miatt válhat hozzáférhetetlenné.

Ezek az akadályok külön-külön vagy kombináltan is megjelenhetnek, és jelentősen ronthatják a kommunikáció hatékonyságát (Rink, 2020).

Instrukciók a megvalósításhoz

Ez a tevékenység a Gondolkodj–Párosíts–Oszd meg (Think–Pair–Share) módszert alkalmazza a kommunikációs akadályok feltárására a tartós gondozásban, valamint az ezek kezelésére szolgáló stratégiák azonosítására.

Kezdd egy egyéni reflexiós szakasszal. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a következő kérdésen: *Milyen kommunikációs akadályok fordulhatnak elő a tartós gondozásban?* Bátorítsd őket, hogy gondoljanak lakókkal, családtagokkal és gondozó szakemberekkel kapcsolatos helyzetekre. A résztvevők néhány percig jegyezzék le saját tapasztalataik vagy megfigyeléseik alapján a saját példáikat (5 perc).

Ezután kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat. A páros megbeszélés során osszák meg egymással ötleteiket, és vitassák meg a következő kérdést: *Milyen stratégiák segíthetik a kommunikációs akadályok megelőzését vagy leküzdését a tartós gondozásban?* Bátorítsd őket, hogy vegyék figyelembe a gyakorlati megközelítéseket, például a

tiszteletteljes kommunikációt, az aktív figyelést, a kommunikáció egyéni szükségletekhez igazítását, valamint az érzelmi vagy stresszes helyzetek kezelését (15 perc).

Végül hozd vissza a csoportot egy rövid plenáris megosztásra. Kérj meg néhány párt, hogy röviden ismertessék beszélgetésük legfontosabb tanulságait. A moderátor a lényegi pontokat flipchartra, fehértáblára vagy digitális felületre gyűjtheti. A cél a tartós gondozásban jelentkező közös kommunikációs kihívások azonosítása és a gyakorlati megoldási stratégiák megosztása (10 perc).

3.1.3 Szükségletek, lehetőségek és határok kifejezése

Időtartam: 35 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Nyomtatott esettanulmányok, amelyek tipikus kommunikációs helyzeteket írnak le
- Kiosztott anyag az „én-üzenetek” és „te-üzenetek” magyarázatával
- Papír vagy moderációs kártyák, amelyeken a résztvevők leírhatják válaszaikat
- Tollak a résztvevők számára, filctollak
- Flipchart vagy fehér tábla az „én-üzenetek” csoportos gyűjtéséhez

Online

- Digitális esettanulmányok (pl. diaként, PDF-ben vagy a chatben megosztva)
- Az „én-üzenetek” és „te-üzenetek” magyarázatát tartalmazó digitális kiosztott anyag
- Megosztott dokumentum vagy digitális fehértábla (pl. Miro, Mural, Padlet, Google Docs), ahol a csoportok leírhatják példáikat

Elméleti háttér

Konfliktushelyzetekben az emberek gyakran elveszítik tárgyilagosságukat, és vádaskodásba kezdenek, illetve felelőst keresnek a másik félben. Az ilyen típusú kommunikációt **„te-üzeneteknek”** nevezzük. Ezeket az üzeneteket gyakran bántónak érzékelik, és inkább fokozzák a konfliktust, mintsem megoldanák azt.

A te-üzenetekkel való szembesülésre az emberek gyakran védekezően reagálnak. Visszahúzódhatnak a helyzetből, vagy ellentámadással válaszolhatnak, mivel kioktatva, kritizálva vagy figyelmen kívül hagyva érzik magukat. Ez a dinamika megnehezíti a konstruktív párbeszédet, és tovább erősítheti a konfliktust.

Emellett a te-üzenetek elterelik a figyelmet a saját érzésekről és szükségletekről. Ahelyett, hogy a személy a saját érzéseit vagy aggodalmait fejezné ki, a felelősséget a másik félre helyezi, ami korlátozza a kölcsönös megértés lehetőségét.

Példa: „Soha nem figyelsz rám.”

A kommunikációban az **„én-üzenetek”** a saját belső folyamatok és érzelmek kifejezésének eszközei, amelyek egyértelműen az önkifejezésre helyezik a hangsúlyt. Ahelyett, hogy a másik felet hibáztatnák vagy kritizálnák, a személyes érzések és nézőpontok megosztására koncentrálnak. Emiatt az én-üzenetek kevésbé bántóak, és inkább támogatják a konstruktív és tiszteletteljes kommunikációt.

Az én-üzenetek fontos szerepet játszanak a hatékony konfliktuskezelésben. Azáltal, hogy a saját tapasztalatokra és érzelmekre fókuszálnak, hozzájárulnak a kölcsönös tisztelet és megértés légkörének kialakításához. Ez a megközelítés csökkenti a védekezést, és teret nyit a párbeszédnek, megkönnyítve a nézeteltérések produktív kezelését.

Az én-üzenetek általában három lépésből állnak. Először a beszélő leírja saját érzéseit egy helyzetre vagy a másik fél viselkedésére reagálva. Másodszor megmagyarázza ezeknek az érzéseknek az okát világos és tárgyilagos módon. Végül ismerteti a helyzet hatását vagy következményeit.

Példa: „Úgy érzem, nem figyelnek rám, amikor félbeszakítanak.”

Instrukciók a megvalósításhoz

Ez a tevékenység a kommunikációs készségek gyakorlására fókuszál a tartós gondozás kontextusában, különös figyelmet fordítva a szükségletek, lehetőségek és személyes határok kifejezésére.

Kezdj egy rövid bevezetővel az „én-üzenetek” és „te-üzenetek” fogalmairól. Ismertesd a két kommunikációs stílus közötti különbséget, és emeld ki, hogy az én-üzenetek segítenek az érzések, szükségletek és határok kifejezésében anélkül, hogy a másik felet hibáztatnák vagy vádolnák. Rövid példák segíthetnek a különbség szemléltetésében.

A bevezetőt követően oszd a résztvevőket kis csoportokra, és adj nekik rövid esettanulmányokat a tartós gondozásban előforduló helyzetekről. Ezek a szituációk érinthetik az ellátottak, családtagok vagy gondozó szakemberek közötti kommunikációt.

A csoportmunka során a résztvevők elemezzék az esettanulmányokat, és beszéljék meg, hogyan lehetne javítani a kommunikációt az adott helyzetben. A feladat részeként gyakorolják az én-üzenetek megfogalmazását, amelyek tiszteletteljes és konstruktív módon fejezik ki a szükségleteket vagy határokat.

Bátorítsd a résztvevőket, hogy építsenek saját tapasztalataikra, és beszéljék meg, hogyan alkalmazhatók ezek a kommunikációs stratégiák a mindennapi életben a tartós gondozás során. A tevékenység végén néhány csoport röviden megoszthatja példáit a teljes csoporttal.

3.1.4 A foglalkozás értékelése

Időtartam: 15 perc

A foglalkozás záró szakaszában a rövid reflexió és összegzés célja, hogy a résztvevők áttekintsék az alkalom fő gondolatait, és azokat saját tapasztalataikhoz vagy gyakorlatukhoz kapcsolják.

Kezdj egy rövid csoportos beszélgetéssel. Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg a foglalkozás legfontosabb tanulságait. Lehetséges irányító kérdések: *Mi volt számodra ma a legfontosabb felismerés? vagy Mit viszel magaddal a tartós gondozásban végzett munkádhoz?*

Néhány résztvevő ossza meg gondolatait, hogy többféle nézőpont is megjelenjen.

Végül röviden foglald össze a foglalkozás során megjelent kulcsfontosságú tanulási pontokat. Ezek lehetnek központi fogalmak, gyakorlati kommunikációs stratégiák vagy a csoportos beszélgetés fontos felismerései. A cél, hogy az alkalom egy világos, átlátható összegzéssel záruljon a legfontosabb tanulságokról.

Hivatkozások

Rink, I. (2020). Kommunikationsbarrieren. In: Maß, C.; Rink, I. (Hrsg.). Handbuch Barrierefreie Kommunikation. S. 29 - 66. DOI: 10.26530/20.500.12657/43216

Schmitz, B (o.J.): Handout Grundlagen Konfliktbearbeitung/Konfliktmanagement. Für: Evangelischer Fachverband für Arbeit und Soziale Integration (Hrsg.) https://www.efas-web.de/files/teges/Teges_Handout_Konflikt_FINAL_SCREEN.pdf

Hellrung, U.; Giel, B. (2023). Unterstützte Kommunikation. URL: https://www.socialnet.de/lexikon/Unterstuetzte-Kommunikation

Von Thun, F. (1981). Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation. ISBN: 978-3-499-17489-6

Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaft (o.J.): Nonverbale Mittel der Kommunikation.https://moodle2.zhaw.ch/pluginfile.php/170521/mod_resource/content/0/Nonverbale_Kommunikationsmittel.pdf

Tananyagok

- Kommunikációról szóló prezentáció
- „Én-üzenetek és te-üzenetek” kiosztott anyag
- Esettanulmányok

3.2 Kapcsolati hálók

Miről szól a modul?

Ez a modul a sorstársi kapcsolatok és a sorstársi tanácsadás fogalmát vizsgálja, különös tekintettel arra, hogyan tudják a hasonló élethelyzetben lévő emberek egymást támogatni a megélt tapasztalatok megosztásán keresztül. Hangsúlyozza a kölcsönös támogatás, a személyes fejlődés, valamint a pozitív és negatív példákból való tanulás jelentőségét. A résztvevők reflektálnak arra, hogyan erősíthetik a sorstársi kapcsolatok a megküzdési készségeket és az érzelmi jóllétet. A modul emellett gyakorlati módszereket is bemutat arra, hogyan lehet egymást kommunikációval, motivációval és támogatással segíteni a gondozói és ellátotti helyzetekben.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

A modul végére a résztvevők megértik a sorstársi kapcsolatok és a sorstársi tanácsadás fogalmát és jelentőségét. Képesek lesznek felismerni, hogy a sorstársi támogatás hogyan járulhat hozzá az érzelmi jólléthez és a személyes fejlődéshez. A résztvevők meg tudják különböztetni a sorstársi interakciók és a gondozási kommunikáció pozitív és negatív példáit. Emellett alapvető ismereteket szereznek arról, hogyan tudják egymást konstruktív módon kommunikációval és támogatással segíteni a sorstársi helyzetekben.

Almodulok áttekintése

- Sorstársi kapcsolatok és sorstársi tanácsadás
- Sorstársi támogató kapcsolatok kialakítása
- Kommunikáció sorstársakkal és gondozókkal
- Pozitív és negatív példák a sorstársi támogatásban
- Motiváció és kölcsönös támogatási stratégiák

3.2.1 Sorstársi kapcsolatok és sorstársi támogatás megértése

Időtartam: 25 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor
- Flipchart vagy fehér tábla
- Filctollak

Online

- Előzetes regisztráció e-mail címmel
- Digitális kollaboratív és interaktív képzési eszközök (pl. Mentimeter, Miro, Slido)

Elméleti háttér

A sorstársi kapcsolatok olyan támogató kapcsolatok, amelyek **hasonló élethelyzeteket megélt emberek között** alakulnak ki, és lehetőséget adnak egymás érzelmi és gyakorlati támogatására. Ezek a kapcsolatok egyenlőségre, közös megértésre és kölcsönös tanulásra épülnek, nem pedig szakmai hierarchiára. A sorstársi tanácsadás informális támogatási forma, amelyben az egyének egymást segítik tapasztalatok megosztásával, meghallgatással és a megélt élményeken alapuló nézőpontok felajánlásával. Az ilyen kapcsolatok csökkenthetik az elszigeteltséget, növelhetik az önbizalmat, és erősíthetik a megküzdési készségeket a mindennapi élethelyzetekben.

Instrukciók a megvalósításhoz

- Kezdj egy rövid bevezetővel és a **fogalom tisztázásával** egyszerű nyelven és példákkal (pl. *„valaki, aki hasonló helyzetben van, segít egy másik embernek”*).

- PPT prezentáció a **fő definíciókkal** és vizuális példákkal a sorstársi támogatás mindennapi gondozási helyzeteiről. A PPT segíti a résztvevőket annak megértésében is, hogy a sorstársi támogatás közös megélt tapasztalaton alapul, nem pedig szakmai tudáson.

- Vezess le egy irányított összehasonlító gyakorlatot: **sorstársi támogatás vs. szakmai támogatás.** A résztvevők gondolkodását, visszajelzéseit erősen irányított kérdések és struktúra segíti. Kiemelendő és megbeszélendő szempontok:
  Sorstársi támogatás: közös tapasztalat, érzelmi megértés, egyenlőség, informális tanácsadás
  Szakmai támogatás: szakmai tudás, formális felelősség, strukturált beavatkozások, etikai/jogi keret

- Irányítsd a résztvevőket, hogy **reflektáljanak az alábbi kérdésekre:**
  - *Mikor részesítem előnyben a sorstársi támogatást, és miért?*
  - *Mikor van szükség szakmai segítségre, és miért?*
  - *Kiegészítheti egymást ez a két támogatási forma?*

- Zárd egy **egyszavas körrel**, ahol a résztvevők jellemzik a sorstársi támogatást (pl. „segítő”, „biztonságos”, „megértő”).
  Foglalj bele egy gyakorlatot, amelyben a résztvevők valós élethelyzeteket sorolnak be „sorstársi támogatás” vagy „szakmai támogatás” kategóriába.

3.2.2 Kommunikáció és nehéz témák kifejezése sorstársi kapcsolatokban

Időtartam: 20 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor
- Flipchart vagy fehér tábla, Filctollak

Online

- Előzetes regisztráció e-mail címmel
- Digitális, együttműködésen alapuló és interaktív képzési eszközök (pl. Mentimeter, Miro, Slido)

Elméleti háttér

A sorstársi kapcsolatok nyílt kommunikáción keresztül alakulnak ki, ahol a résztvevők nemcsak saját magukról, hanem gondozási helyzeteikről és gondozóikról is megosztják tapasztalataikat. Ez a tapasztalatcsere segíti a bizalom, a megértés és az összetartozás érzésének kialakulását a csoporton belül. Kiemelt fókusz, hogyan lehet biztonságosan és konstruktívan beszélni nehéz témákról, például konfliktusokról, nem kielégített szükségletekről vagy gondozókkal kapcsolatos negatív tapasztalatokról, miközben megmarad a tisztelet és a nyitottság.

A résztvevők pozitív és negatív példákon keresztül tanulnak a sorstársi interakciókról, beleértve azt is, hogyan erősödhetnek vagy gyengülhetnek a kapcsolatok a kommunikációs stílustól és attitűdtől függően.

A sorstársi csoportokon belüli motiváció is fontos szerepet játszik: a résztvevők egymást bátoríthatják példamutatással, közös tevékenységekkel (pl. sport, munkarutinok), valamint személyes tapasztalatok vagy meghívott előadók történeteinek megosztásával.

Instrukciók a megvalósításhoz

- Kezdj egy rövid **történetmesélő bemelegítéssel**, amelyben a résztvevők megosztanak egy rövid élményt a sorstársi támogatásról vagy a gondozókkal való kommunikációról (pozitív vagy negatív példát).

- Vezess egy **irányított csoportos beszélgetést** arról, hogyan alakulnak ki és hogyan tarthatók fenn a sorstársi kapcsolatok a tapasztalatok megosztásán keresztül, beleértve az olyan érzékeny témákat is, mint a konfliktusok vagy a nem kielégített szükségletek. Mutass be egy összehasonlító gyakorlatot példákkal, amelyben a résztvevők azonosítják a sorstársi kapcsolódás pozitív és negatív formáit (pl. támogató meghallgatás vs. ítélkező reakciók).

- Opcionálisan **hívj meg egy vendégelőadót, vagy használj videós történetmesélést,** amely valós sorstársi támogatási élményeket mutat be.

- Zárd egy **csoportos reflexiós körrel,** amelyben a résztvevők elmondják, hogyan tudnák a jövőben jobban fejleszteni a kapcsolódásukat a sorstársakhoz.

3.3.3 Sorstársi motiváció, történetmesélés és támogató hálózatok építése

Időtartam: 20 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Előre elkészített prezentáció
- Laptop a prezentáció megjelenítéséhez
- Projektor
- Flipchart vagy fehér tábla
- Filctollak

Online

- Előzetes regisztráció e-mail címmel
- Digitális kollaboratív és interaktív képzési eszközök (pl. Mentimeter, Miro, Slido)

Elméleti háttér

A sorstársi támogatói hálózatok akkor erősödnek, amikor az egyének aktívan motiválják egymást, és biztonságos, tiszteletteljes környezetben megosztják megélt tapasztalataikat. A történetmesélés segíti a résztvevőket abban, hogy értelmezzék saját helyzeteiket, miközben másoktól is tanulnak. A sorstársi interakciók pozitív példái önbizalmat és lelki ellenálló képességet erősíthetnek, míg a negatív példák segítenek azonosítani azokat a viselkedési vagy kommunikációs mintákat, amelyeket érdemes elkerülni. A csoporton belüli motiváció erősíthető példamutatással, közös célokkal és a mindennapi bátorítással.

Instrukciók a megvalósításhoz

Kezdj egy **rövid történetmesélő körrel**, amelyben a résztvevők megosztanak egy pozitív élményt a sorstársi támogatásról, motivációról vagy arról, hogyan inspirálták őket mások hasonló élethelyzetben. Ezután következzen egy fókuszált ismertetés és megbeszélés a **konkrét sorstársi motivációs stratégiákról,** kiemelve azokat a gyakorlati, mindennapi módszereket, amelyekkel a résztvevők aktívan támogathatják és motiválhatják egymást:

- Sorstársi csoportok, klubok vagy közösségek létrehozása (online vagy személyes) rendszeres találkozókhoz, tapasztalatok megosztásához és kölcsönös támogatáshoz
- Kapcsolódás civil szervezetekhez és közösségi szervezetekhez:
    - amelyek a fogyatékossággal élők és a gondozással kapcsolatos önrendelkezés erősítését támogató tevékenységet végeznek
    - részvétel civil szervezetek workshopjain példaképekkel, például sportban, foglalkoztatásban, utazásban vagy önálló életvitelben aktív személyekkel
    - bekapcsolódás érdekképviseleti és közösségi projektekbe, például helyi akadálymentesítési fejlesztésekbe, inkluzív városfejlesztésbe vagy akadálymentes turisztikai kezdeményezésekbe
- Hangsúlyozd a munka mint erős motivációs tényező jelentőségét, beleértve a különböző foglalkoztatási formák megértését: alternatív munkavégzési formák feltárása (projektek,távmunka, önkéntesség, rugalmas foglalkoztatási lehetőségek).
- A résztvevők ösztönzése arra, hogy aktív kommunikátorokká és „sorstársi influenszerekké" váljanak, tapasztalataik megosztásával blogokban, Instagramon, közösségi média bejegyzésekben vagy online naplókban.

Csoportos reflexió: a motivációs lehetőségek közül melyek reálisak és elérhetők, és milyen támogatásra van ezekhez szükségük.

„Motivációs lánc": mindenki rövid, pozitív,bátorító üzenetet mond a másiknak (pl. *„Erős vagy, mert…", „Amit értékelek benned…"*).

3.3.4 A foglalkozás értékelése

- Kezdd egy „közlekedési lámpa” értékeléssel, ahol a résztvevők színskálán jelzik, mennyire értették meg az anyagot és mennyire érzik magukat magabiztosnak: zöld = világos, sárga = részben világos, piros = további támogatásra van szükség.
- Használj csoportos reflexiós kört, amely egy kulcskérdésre fókuszál: *„Mi volt számomra a mai nap leghasznosabb ötlete vagy példája?”* Illessz be egy sorstársi visszajelzési kört is, amelyben a résztvevők megosztanak egy pozitív dolgot, amit egy másik résztvevőtől tanultak a foglalkozás során.

Hivatkozások

Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). *Peer Support: A Theoretical Perspective*. Psychiatric Rehabilitation Journal.

Solomon, P. (2004). *Peer support/peer provided services: Underlying processes, benefits, and critical ingredients*. Psychiatric Rehabilitation Journal.

Tananyagok

- PPT prezentáció – a sorstársi kapcsolatok, sorstársi tanácsadás és kommunikációs eszközök legfontosabb fogalmai
- Történetmesélés (résztvevők + vendégelőadó) – sorstársi támogatás és gondozási helyzetek a való életben
- Videós anyagok – a sorstársi interakció és kommunikáció pozitív és negatív példái
- Interaktív tevékenységek (sorstársi visszajelzés, motivációs lánc, sorba rendezős feladatok) – aktív részvétel és egymástól való tanulás
- Opcionálisan digitális eszközök (közösségi média példák, blogok, online sorstársi csoportok) – valós sorstársi hálózatok feltárása

4.1 Konfliktuskezelés

Miről szól a modul?

A **gondozottak és a formális illetve informális gondozók közötti konfliktusok** megértésére és kezelésére fókuszál. Foglalkozik a FairCare felmérésekben azonosított főbb problémákkal, például a kommunikációs akadályokkal, az érzelmi stresszel és a gondozási kapcsolatokban megjelenő tisztázatlan elvárásokkal. Részvételen alapuló, reflektív tanulási módszereken keresztül segíti a résztvevőket, hogy gyakorlati stratégiákat alakítsanak ki a konfliktusok megelőzésére, a nézeteltérések hatékony kezelésére, a tiszteletteljes és együttműködő gondozási környezet gondozási környezet kialakítására.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

A résztvevők képesek lesznek elmagyarázni a gondozási helyzetekben kialakuló konfliktusok fő okait és dinamikáját, beleértve a kommunikáció, az érzelmek és a függőségi viszonyok szerepét. Képesek lesznek azonosítani a különböző konfliktustípusokat, valamint alapvető stratégiákat alkalmazni a nehéz helyzetek megelőzésére és a konfliktusok csillapítására. Tudatosabban értik majd a FairCare alapelveit - a tiszteletet, az inklúziót és az önrendelkezést -, felismerik a kockázattal, elhanyagolással vagy erőszakkal járó helyzeteket, és az európai gondozási standardoknak megfelelően tudnak reagálni rájuk.

Almodulok áttekintése

A modul a „Konfliktusok nélkül” témával kezdődik, amely a megelőzésre helyezi a hangsúlyt empátián, bizalmon és hatékony kommunikáción keresztül. Ezt követi a „Konfliktustípusok” rész, ahol a résztvevők a gondozási helyzetekben megjelenő interperszonális, érzelmi és szerepkonfliktusokat vizsgálják. Az „Általánosságban a konfliktusról” című rész bemutatja a legfontosabb fogalmakat, okokat és az eszkaláció folyamatát, valamint az alapvető konfliktuskezelési technikákat.

4.1.1 Valós élethelyzetek közös elemzése

Időtartam: 40 perc

- Bevezetés: 10 perc
- Csoportmunka (elemzés): 20 perc
- Visszajelzés és megbeszélés: 10 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Nyomtatott esettanulmányok valós gondozási helyzetekkel,
- Flipchartok vagy fehér táblák,
- Filctollak és öntapadós jegyzetlapok.

Online

- Digitális esettanulmányok (PDF-ek vagy diák),
- Videokonferencia-platformok (pl. Zoom vagy Microsoft Teams),
- Szobákra bontás (breakout rooms),
- Megosztott digitális eszközök (pl. Google Docs vagy virtuális fehértáblák, mint a Miro).

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a FairCare részvételi tanulási megközelítését alkalmazza, amely a tapasztalati tanulást, a reflexiót és az együttműködést helyezi középpontba. Beépíti a konfliktuselmélet kulcsfogalmait, a különböző konfliktustípusok (interperszonális, érzelmi, szerepkonfliktusok, kulturális konfliktusok) azonosítását, mögöttes okainak megértését.

A tevékenység a FairCare felmérési eredményeit tükrözi, amelyek szerint a félreértés, a stressz és a tisztázatlan elvárások gyakran vezetnek konfliktushoz a gondozási helyzetekben. Valós élethelyzetek elemzésén keresztül a résztvevők összekapcsolják az elméletet a gyakorlattal, és mélyebb megértést szereznek a konfliktus dinamikáról a személyközpontú gondozási környezetekben.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

Az oktató röviden ismerteti a különböző konfliktustípusokat, majd kis csoportokra osztja a résztvevőket. Minden csoport egy-egy különböző, valós gondozási helyzetet bemutató szituációt kap. A résztvevők elolvassák az esettanulmányt, azonosítják a benne szereplő konfliktustípus(oka)t, és megvitatják a lehetséges okokat.

A csoportok a főbb megállapításaikat flipchartra vagy öntapadós jegyzetlapokra rögzítik. Ezt követően minden csoport megosztja eredményeit a többiekkel, majd egy rövid, irányított megbeszélés következik, amelyben az oktató elmagyarázza a fogalmakat, és összekapcsolja a válaszokat a FairCare alapelveivel, mint a tisztelet, az inklúzió és az együttműködés.

Online

Az oktató bemutatja a tevékenységet, és digitálisan megosztja a szituációkat. A résztvevőket breakout room-okba osztja, és minden csoport egy-egy szituációt kap. A csoportokban a résztvevők megbeszélik és azonosítják a konfliktustípus(oka)t és a hozzájáruló tényezőket, válaszaikat pedig egy megosztott dokumentumban vagy virtuális táblán rögzítik.

A csoportmunka után a résztvevők visszatérnek a fő szekcióba, ahol minden csoport röviden bemutatja az elemzését. Az oktató irányítja a beszélgetést, visszajelzést ad, és összekapcsolja az eredményeket a FairCare módszertannal és a valós gondozási gyakorlattal, elősegítve az aktív részvételt és a reflexiót.

4.1.2 A sikeres együttműködés feltételei a gondozásban

Időtartam: 40 perc

- Bevezetés: 10 perc
- Csoportos megbeszélés: 20 perc
- Visszajelzés és összegzés: 10 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- Flipchartok vagy filces tábla (whiteboard),
- Filctollak,
- Öntapadós jegyzetlapok.

Online

- Videokonferencia-platform (pl. Zoom vagy Microsoft Teams),
- Breakout room-ok,
- Megosztott digitális fehértábla (pl. Miro vagy Google Docs).

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a FairCare módszertanon alapul, amely az együttműködést, a kölcsönös tiszteletet és az inkluzív részvételt helyezi előtérbe a gondozási kapcsolatokban. A személyközpontú gondozás elveire épít, különös hangsúlyt fektetve a bizalomra, a kommunikációra és a közös döntéshozatalra. A FairCare felmérési eredményei szerint a pozitív együttműködés csökkenti a konfliktusokat, javítja a gondozás minőségét, és erősíti a kapcsolatot a gondozók és a gondozottak között. A tevékenység arra ösztönzi a résztvevőket, hogy reflektáljanak olyan tényezőkre, mint az empátia, a szerepek tisztázottsága és a hatékony kommunikáció.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

Az oktató bemutatja a témát, és arra kéri a résztvevőket, hogy gondoljanak olyan helyzetekre, amikor a gondozásban sikeres volt az együttműködés. A résztvevőket kis csoportokra osztja, és megkéri őket, hogy azonosítsák azokat a kulcstényezőket, amelyek hozzájárultak a hatékony együttműködéshez (pl. kommunikáció, bizalom, tisztelet).

A csoportok az ötleteiket flipchartra vagy öntapadós jegyzetlapokra rögzítik. Minden csapat röviden megosztja a felismeréseit, majd egy moderátor által vezetett beszélgetés következik, amelyben azonosítják a közös témákat, és összekapcsolják azokat a FairCare alapelveivel.

Online

Az oktató bemutatja a tevékenységet, és a résztvevőket breakout room-okba osztja. Minden csoport a gondozásban tapasztalható hatékony, konfliktusmentes együttműködés példáit beszéli meg, és azonosítja a siker kulcstényezőit. A résztvevők egy megosztott digitális felületen rögzítik az ötleteiket.
A csoportok ezután visszatérnek a plenáris szekcióba, ahol megosztják eredményeiket. Az oktató kiemeli a főbb pontokat, és összekapcsolja azokat a FairCare értékeivel, mint az inklúzió, a részvétel és a méltányosság.

4.1.3 A konfliktusok eszkalálódásának és megoldásának megértése

Időtartam: 40 perc

- Bevezetés: 10 perc
- Bemutatás és megbeszélés: 20 perc
- Reflexió és visszajelzés: 10 perc

Szükséges anyagok

Személyes

- prezentációs diák,
- a konfliktus eszkalációs szakaszait bemutató nyomtatott ábrák,
- filces tábla (whiteboard) vagy flipchart,
- filctollak.

Online

- prezentációs diák,
- videokonferencia-platform (pl. Zoom vagy Microsoft Teams),
- képernyőmegosztás és opcionális rövid videós példák.

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a konfliktus eszkalációs elméletre és az alapvető konfliktuskezelési modellekre épül, a gondozási helyzetekhez igazítva. A FairCare megközelítést erősíti azáltal, hogy hangsúlyozza a konfliktus jeleinek korai felismerését és a pozitív beavatkozási stratégiákat. A FairCare kutatási eredményei szerint a gondozási helyzetekben a konfliktusok gyakran félreértések, érzelmi stressz és nem kielégített szükségletek miatt eszkalálódnak. Az eszkaláció szakaszainak felismerése segíti a résztvevőket abban, hogy időben be tudjanak avatkozni, és olyan technikákat alkalmazzanak, mint az aktív figyelés, a feszültség csökkentése és az együttműködésen alapuló problémamegoldás.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

Az oktató elmagyarázza a konfliktus eszkaláció szakaszait, egyszerű, gondozási helyzetekből vett példákkal. Egy rövid bemutató, például szerepjáték vagy esettanulmány szemlélteti, hogyan alakul ki egy konfliktus, és hogyan lehet azt megnyugtatóan kezelni.
A résztvevők ezt követően kis csoportokban megbeszélik, hogyan reagálnának a konfliktus különböző szakaszaiban. Az alkalom végén plenáris beszélgetés következik, amelyben összegzik a legfontosabb konfliktuskezelési technikákat, és összekapcsolják azokat a FairCare alapelveivel, mint a tisztelet és a biztonság.

Online

Az oktató diák vagy egy rövid videó segítségével bemutatja az eszkalációs modellt. Ezt követően a résztvevőket breakout roomokba osztja, ahol megbeszélik, hogyan lehet a konfliktusokat a különböző szakaszokban kezelni.
Minden csoport a fő szekcióban megosztja az ötleteit. Az oktató visszajelzést ad, kiemeli a hatékony stratégiákat, és megerősíti a gyakorlati konfliktuskezelési technikákat valós gondozási helyzetekre vonatkozóan.

4.1.4 A foglalkozás értékelése

Az értékelés a FairCare részvételi megközelítését alkalmazza, amely az aktív bevonódást és a reflexiót helyezi előtérbe a formális tesztelés helyett. A résztvevők tanulását az alapján értékelik, hogyan vesznek részt a csoportos beszélgetésekben, szerepjátékokban és esettanulmányos feladatokban, és mennyire tudják a konfliktuskezelési módszereket valós helyzetekben alkalmazni. További értékelési eszközök a rövid reflektív gyakorlatok, az önértékelés és a sorstársi értékelés, amelyek elősegítik a folyamatos tanulást és a készségek gyakorlati átültetését a tényleges gondozási helyzetekbe.

Hivatkozások

FairCare Project Application and Methodology (Erasmus+ KA220)

FairCare Survey Findings on Communication, Cooperation, and Conflict in Care Settings

European Commission – Policies on Inclusive, Person-Centered Care and Social Inclusion

World Health Organization – Framework on Integrated, People-Centered Health Services

European and National Safeguarding Frameworks, Including Those Applied in the Cypriot Healthcare and Social Care System

Tananyagok

- Nyomtatott esettanulmányok valós gondozási helyzetekkel, valamint flipchartok vagy fehértábla, filctollak és öntapadós jegyzetlapok.
- Digitális esettanulmányok (PDF-ek vagy diák), videokonferencia-platformok (pl. Zoom vagy Microsoft Teams), breakout room-ok és megosztott digitális eszközök (pl. Google Docs vagy virtuális fehértáblák, mint a Miro).
- Prezentációs diák, a konfliktus eszkaláció szakaszait bemutató nyomtatott ábrák, fehértábla vagy flipchart, filctollak.

4.2 Megoldás és reflexió

Miről szól a modul?

Ez a modul segíti a résztvevőket, hogy reflektáljanak a gondozási helyzetekhez kapcsolódó tapasztalataikra, és lehetséges megoldásokat találjanak a kihívást jelentő helyzetek kezelésére. A sorstársi tapasztalatcsere és beszélgetések során a résztvevők különböző nézőpontokat ismernek meg, és gyakorlati megoldásokat dolgoznak ki. A modul ösztönzi az aktív részvételt, és erősíti a gondozásra szoruló emberek képességét arra, hogy **sorstársi-trénerként** vegyenek részt a tanulási és támogatási folyamatokban.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

A résztvevők:

- reflektálnak a gondozási helyzetekhez kapcsolódó személyes tapasztalataikra
- felismerik a különböző nézőpontokat a kihívást jelentő helyzetekben
- sorstársi beszélgetések során lehetséges megoldásokat dolgoznak ki
- erősítik saját részvételüket és hangjukat a gondozási kapcsolatokban.

4.2.1 Tapasztalatok megosztása

Időtartam: 40 perc

Szükséges anyagok

- Flipchart, Filctollak, Jegyzetkártyák

Elméleti háttér

A tapasztalatmegosztás a felnőttkori tanulás és a sorstársi tanulás egyik kulcseleme. A tapasztalati tanulás elmélete szerint (Kolb, 1984) a tapasztalatok akkor válnak tudásforrássá, ha reflexióval és beszélgetéssel párosulnak.

Instrukciók a megvalósításhoz

A résztvevők egy kihívást jelentő gondozási tapasztalatra gondolnak, és leírják:

- mi történt
- hogyan érezték magukat.

Ezután kis csoportokban megosztják tapasztalataikat, és azonosítják a közös témákat.

4.2.2 Közös megoldáskeresés

Időtartam: 45 perc

Szükséges anyagok

- Esettanulmány-kártyák
- Flipchart
- Filctollak

Elméleti háttér

Az együttműködésen alapuló problémamegoldás támogatja a közös tanulást, és lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy különböző nézőpontokat vizsgáljanak meg, valamint gyakorlati megoldásokat dolgozzanak ki.

Instrukciók a megvalósításhoz

A résztvevők kis csoportokban dolgoznak, és megbeszélik:

- mi a probléma
- mik lehetnek az okai
- milyen megoldások segíthetnek.

Minden csoport röviden bemutatja az ötleteit.

4.2.3 Reflexiós kör

Időtartam: 30 perc

Szükséges anyagok

- Reflexiós kártyák
- Flipchart

Elméleti háttér

A reflexió a részvételi alapú felnőttoktatás fontos eleme (Freire, 1970). A párbeszéd révén a résztvevők összekapcsolják a tanulást saját személyes tapasztalataikkal.

Instrukciók a megvalósításhoz

A résztvevők körben ülve megbeszélik az alábbiakat:

- Mit tanultunk ma?
- Melyik ötlet volt a leghasznosabb?
- Hogyan segíthet ez valós gondozási helyzetekben?

4.2.4 A foglalkozás értékelése

- Rövid visszajelző kör
- Anonim megjegyzések
- A részvétel megfigyelése

Kilépő kérdés:

„Melyik ötletet vagy megoldást fogod megjegyezni a mai tevékenységből?”

Hivatkozások

Freire, P. (1970). Pedagogy of the Oppressed.

Kolb, D. (1984). Experiential Learning.

Schön, D. (1983). The Reflective Practitioner.

United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities.

Tananyagok

- Reflexiós kártyák, Esetkártyák
- Flipchart
- Munkalapok
- Könnyen érthető diák

5.1 Kiértékelés

Miről szól a modul?

A fair, inkluzív és részvételi szemléletű értékelés megismertetésére fókuszál a gondozási helyzetekben, ahol a gondozottak aktívan bevonódnak saját tapasztalataik értékelésébe. Az értékelést egy felülről lefelé irányuló folyamat helyett közös, együttműködésen alapuló gyakorlatként kezeli, amelyben minden érintett egyenlő módon vesz részt. Interaktív tevékenységeken, például sorstársi visszajelzésen, reflektív párbeszéden és közös eszköztervezésen keresztül a résztvevők megtanulják, hogyan járulhat hozzá az értékelés a kommunikáció javításához, a bizalom építéséhez és a gondozás minőségének növeléséhez. Hangsúlyozza, hogy az értékelés nem csupán eredmények méréséről szól, hanem a tapasztalatok megértéséről, a szükségletek kifejezéséről és a kapcsolatok erősítéséről is. Elősegíti az önrendelkezést, az önrendelkezést, a demokratikus részvételt, biztosítva, hogy a gondozottak aktív szereplőként jelenjenek meg a gondozási rendszerekben.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

- megérteni a fair és részvételi alapú értékelés fogalmát a gondozási helyzetekben
- felismerni annak fontosságát, hogy a gondozottak hangja is megjelenjen az értékelési folyamatokban
- alapvető sorstársi visszajelzési technikák alkalmazása tiszteletteljesen,konstruktívan
- reflektálni saját tapasztalataikra, és azonosítani az erősségeket és kihívásokat a gondozási kapcsolatokban
- egyszerű, könnyen használható értékelési eszközöket tervezni különböző gondozási környezetekhez igazítva.

Almodulok áttekintése

A 6 egymáshoz kapcsolódó résztéma fokozatosan fejleszti a résztvevők tudását és készségeit.

- Mi a fair értékelés?
  Bevezetés a részvételen alapuló értékelésbe és annak szerepébe a gondozás minőségének javításában és az inklúzió elősegítésében.
- Sorstársi visszajelzés a gyakorlatban
  Tiszteletteljes és támogató módszerek alkalmazása a visszajelzés adására és fogadására.
- Reflektív párbeszéd: Mit tanultunk?
  Irányított reflektálás a személyes tapasztalatokra és a csoport közös tanulási folyamataira.
- Értékelési eszközök tervezése
  Egyszerű eszközök (pl. visszajelző lapok, ellenőrzőlisták, vizuális skálák) kidolgozása a résztvevők igényeihez és képességeihez igazítva.

5.1.1 Mi a fair értékelés?

Időtartam: 30 perc

Szükséges anyagok

- Rövid írásos vagy vizuális esettanulmányok a fair és nem fair értékelési gyakorlatok szemléltetésére,
- flipchart vagy prezentációs diák, filctollak.

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a konstruktivista és párbeszéden alapuló tanulási megközelítésre épül, amelyben a résztvevők valós élethelyzetek reflektív feldolgozása révén mélyítik és formálják saját megértésüket. A FairCare módszertanban az értékelés részvételi és inkluzív folyamatként jelenik meg, amely biztosítja, hogy **a gondozottaknak egyenrangú beleszólásuk legyen az életüket érintő döntésekbe.**

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

Az oktató bemutat két, egymással ellentétes gondozási értékelési szituációt (egy inkluzív és egy olyan példát, ahol a gondozott nem kap szerepet). A résztvevők párokban vagy kiscsoportokban megbeszélik, melyik szituáció tekinthető fairnek és miért. Egy rövid plenáris beszélgetésben a résztvevők azonosítják az olyan kulcsfontosságú elveket, mint a tisztelet, az inklúzió, az átláthatóság és a közös döntéshozatal.

Online

Az oktató a szituációkat diákon keresztül mutatja be. A résztvevők chatben vagy élő szavazás segítségével reagálnak, amit egy rövid megbeszélés követ. Ha lehetséges, breakout room-okban kiscsoportos reflexióra is sor kerül. Az oktató összegzi a főbb pontokat, biztosítva, hogy minden nézőpontot figyelembe vegyenek.

5.1.2 Sorstársi visszajelzés a gyakorlatban

Időtartam: 45 perc

Szükséges anyagok

- gondozási helyzeteket bemutató esettanulmány-kártyák,
- egyszerű visszajelzési irányelvek,
- munkalapok vagy megosztott digitális dokumentumok.

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a sorstársi tanulásra és a szociális tanulás elméletére épül, ahol a résztvevők interakciók és tapasztalatmegosztás révén szereznek tudást. Megjeleníti a FairCare alapelvét: a tudás közösen jön létre a gondozottak, az informális gondozók és a szakemberek között, elősegítve az együttműködést és a kölcsönös megértést.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

A résztvevők vegyes kiscsoportokban kapnak egy szituációt, és különböző nézőpontokból gyakorolják a visszajelzést. Az oktató elősegíti a tiszteletteljes kommunikációt és az egyenlő részvételt. A rövid plenáris megbeszélés során a jó gyakorlatok és a felmerülő nehézségek kerülnek kiemelésre.

Online

A résztvevőket breakout room-okba osztják. Minden csoport egy szituációt kap, és egy megosztott dokumentumban közösen dolgozik. Megbeszélik és elkészítik a visszajelzést, amelyet ezután röviden bemutatnak a fő szekcióban. Az oktató kiemeli a tiszteletteljes kommunikáció és az inkluzív részvétel fontosságát.

5.1.3 Reflektív párbeszéd – Mit tanultunk?

Időtartam: 45 perc

Szükséges anyagok

- Reflexiós kérdések,
- flipchart vagy digitális tábla (pl. Padlet, Miro).

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a tapasztalati és reflektív tanulásra épít, elősegítve az önismeret és az empátia fejlődését. A reflexió a FairCare módszertan központi eleme, amely segíti a résztvevőket abban, hogy **összekapcsolják a tanultakat saját személyes tapasztalataikkal**, és ezáltal javítsák a gondozási kapcsolatokat.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

A résztvevők körben ülnek. Az oktató irányító kérdéseket tesz fel, például: *„Mit tanultál?" és „Mi volt kihívást jelentő?"* A résztvevők megosztják gondolataikat, az oktató pedig a főbb gondolatokat flipchartra rögzíti, kiemelve a közös témákat. A résztvevők megosztják a legfontosabb felismeréseiket és javaslatokat tesznek a fejlesztésre.

Online

A résztvevők chatben vagy digitális felületen osztják meg reflexióikat. Az oktató tematikusan rendszerezi a válaszokat, és néhány résztvevőt megkér, hogy bővebben is kifejtse gondolatait. Az alkalom egy rövid összegzéssel zárul, amely összekapcsolja a reflexiókat a FairCare alapelveivel. A résztvevők chatben vagy digitális felületen megosztják a legfontosabb felismeréseiket és fejlesztési javaslataikat.

5.1.4 A foglalkozás értékelése

A modul értékelése részvételi és reflektív megközelítésen alapul, összhangban a FairCare alapelveivel. Biztosítja, hogy minden résztvevő hozzáférhető módon kifejezhesse saját nézőpontját, elősegítve a tanulási eredmények inkluzív és hiteles értékelését.

Értékelési módszerek:

- a részvétel és az aktivitás folyamatos megfigyelése a tevékenységek során
- sorstársi visszajelzés a csoportos gyakorlatok és megbeszélések alatt
- reflektív tevékenységek (szóbeli vagy írásbeli), ahol a résztvevők megosztják, mit tanultak és hogyan érezték magukat
- záró visszajelző alkalom, ahol a résztvevők megosztják legfontosabb felismeréseiket és fejlesztési javaslataikat

Hivatkozások

FairCare Project Application (KA220-ADU – Cooperation Partnerships in Adult Education)
FairCare Methodology: Definition, Objectives, and Methods
FairCare Survey Results and Recommendations Summary

Tananyagok

- Rövid írásos vagy vizuális esettanulmányok a fair és nem fair értékelési gyakorlatok szemléltetésére, flipchart vagy prezentációs diák, valamint filctollak.
- Gondozási helyzeteket bemutató esettanulmány-kártyák, egyszerű visszajelzési irányelvek, munkalapok vagy megosztott digitális dokumentumok.
- Reflexiós kérdések, flipchart vagy digitális tábla (pl. Padlet, Miro).

5.2 Következő lépések

Miről szól a modul?

Ez a modul támogatja a résztvevőket abban, hogy reflektáljanak arra, **hogyan ültethetők át a FairCare képzés tanulási tapasztalatai a gyakorlatba.** A tanfolyam során megszerzett tudásra és készségekre építve a résztvevők feltárják, mitől válik egy tanulási központ inkluzívvá, hatékonnyá és a gondozási kontextusokban felhatalmazó erejűvé. A modul bevezeti az interszekcionalitás szerepét a tanulási terek tervezésében, és támogatja a résztvevőket egy **FairCare képzési központ** megtervezésében és szimulálásában. Az együttműködésen alapuló tervezés, szerepjáték és visszajelzés révén a résztvevők megerősítik szerepüket mint aktív közreműködők és potenciális sorstársi-trénerek a FairCare keretrendszerben.

Mit kell tudniuk a résztvevőknek a modul végére?

- a résztvevők megismerik az interszekcionalitás fogalmát, és annak jelentőségét a gondozás, a tanulás és az inklúzió szempontjából
- átgondolják, hogy a különböző élethelyzetek és személyes jellemzők hogyan hatnak arra, ki és hogyan tud részt venni a tanulásban és a gondozásban
- magabiztosabbá válnak abban, hogy sorstársi szereplőként elképzeljék, megtervezzék és alakítsák a FairCare Képzési Központokat.

Almodulok áttekintése

- Inkluzív és hatékony tanulási környezetek
- Hozzáférhetőség és részvétel a tanulási terekben
- Interszekcionalitás a gondozásban és az oktatásban
- FairCare Képzési Központ tervezése
- Reflexió, visszajelzés és sorstársi nézőpontok

5.2.1 A FairCare Központ tervezése interszekcionális szemlélettel

Időtartam: 40 perc

Szükséges anyagok

- Flipchart vagy filctollas tábla (whiteboard)
- Az interszekcionalitás dimenziói (életkor, fogyatékosság, nem, jövedelem, migráció, digitális hozzáférés)
- Online: megosztott digitális tábla vagy diák

Elméleti háttér

Ez a tanulási tevékenység az interszekcionalitás elméletére épül, amely azt mutatja meg, hogy a különböző társadalmi helyzetek – mint faj és etnikum, nem, társadalmi helyzet és anyagi háttér, szexuális orientáció, fogyatékosság, életkor, vallás és kultúra, földrajzi helyzet – egymással összefüggésben határozzák meg az emberek részvételi lehetőségeit, kirekesztettségét és hatalmi viszonyait. Ahelyett, hogy ezeket a tényezőket külön kezelné, az interszekcionális megközelítés azok együttes hatását vizsgálja adott társadalmi és intézményi környezetekben. A felnőttoktatásban és a gondozási területek képzéseiben az interszekcionalitás fontos elemző és gyakorlati eszköz az inkluzív tanulási környezetek tervezéséhez. A kutatások és a gyakorlat is azt mutatja, hogy azok a tanulási terek, amelyek nem veszik figyelembe az egymást keresztező akadályokat, gyakran újratermelik a kirekesztést, míg az interszekcionális megközelítések hozzájárulnak a méltányossághoz, a hozzáférhetőséghez és az érdemi részvételhez. Nemzetközi keretrendszerek: ENSZ Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló egyezmény, UN Women interszekcionalitási irányelvek, hangsúlyozzák, hogy az interszekcionalitást nem elvont fogalomként, hanem gyakorlati tervezési elvként kell beépíteni a programok tervezésébe, a szolgáltatások, az oktatás és a közösségi kezdeményezések számára.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

Bevezetés

A facilitátor röviden, közérthető nyelven bemutatja az interszekcionalitás fogalmát, hangsúlyozva, hogy az emberek a gondozási és tanulási helyzeteket nem egyetlen személyes jellemző mentén élik meg, hanem több, egymással összefüggő tényező hatásán keresztül. A hangsúly azon van, hogy ezek az átfedések hogyan befolyásolják a hozzáférést, a megszólalási lehetőséget és a részvételt a gondozással kapcsolatos tanulási terekben.

Közös térképezés a Power Flower (hatalomvirág) módszerrel

A résztvevők kis csoportokban virágot rajzolnak szirmokkal. A szirmokat különböző interszekcionalitási dimenziókkal jelölik, például:

- Életkor
- Fogyatékosság / egészségi állapot
- Gondozói szerep
- Jövedelmi vagy foglalkoztatási helyzet
- Nem
- Migrációs vagy nyelvi háttér
- Digitális hozzáférés

A résztvevőket bátorítjuk további szirmok hozzáadására. Közösen töltik ki a szirmokat, arra fókuszálva, hogy az élet különböző területei hogyan befolyásolják az akadálymentességet a gondozási és tanulási terekben.

- Senkinek nem kell a saját személyes helyzetét megmagyaráznia
- A beszélgetést a tanulási központok tervezésére kell fókuszálni.
- A személyes történeteket finoman a strukturális mintázatok felé kell terelni.

Szirom	Irányító kérdés
Életkor	Hogyan befolyásolja az életkor a gondozáshoz való hozzáférést?
Fogyatékosság / egészségi állapot	Milyen hozzáférésre vagy támogatásra van szükség?
Gondozói szerep	Hogyan viszonyul az adott személy a gondozáshoz?
Jövedelmi vagy foglalkoztatási helyzet	Hogyan befolyásolja a pénzügyi helyzet vagy a munkaidő a hozzáférést?
Nem	Milyen gondozási vagy részvételi elvárások vannak?
Migrációs vagy nyelvi háttér	Vannak nyelvi vagy jogi akadályok?
Digitális hozzáférés	Könnyen tudják használni az online eszközöket?

Plenáris reflexió

Minden csoport megosztja a legfontosabb felismeréseit. A facilitátor irányító kérdésekkel segíti a reflexiót, például:

- Mely tényezők (szirmok) kombinációi kapnak általában megfelelő támogatást a gondozási és tanulási környezetekben?
- Mely kombinációk esetében nagyobb a részvételt akadályozó tényezők megjelenése?

- Mely metszéspontokat szokták gyakran figyelmen kívül hagyni a tanulási központok tervezésekor?
- Hogyan befolyásolhatják ezek a felismerések egy FairCare Képzési Központ tervezését?

A beszélgetés azzal zárul, hogy az interszekcionalitást összekapcsolják az akadálymentességgel, a méltányossággal és a részvétellel mint a FairCare alapelveivel.

Online

A facilitátor előkészít egy megosztott digitális Power Flower (hatalomvirág) sablont (pl. Miro, Mural, Padlet vagy Google Slides felületen), amely tartalmazza:

- Egy központi kör „FairCare Training Centre” felirattal
- Előre felcímkézett szirmok:
  - Életkor
  - Fogyatékosság / egészségi állapot
  - Gondozói szerep
  - Jövedelmi / foglalkoztatási helyzet
  - Nem
  - Migrációs / nyelvi háttér
  - Digitális hozzáférés
- Opcionálisan üres szirmok, a csoportok saját maguk címkézhetik.

- Breakout roomok kiscsoportos munkához (3–6 résztvevő/csoport): közösen töltik ki a szirmokat, arra fókuszálva, hogy az emberek életének különböző területei hogyan befolyásolják a gondozási és tanulási terekhez való hozzáférést. Minden szirom egy fontos életbeli tényezőt jelöl, amely hatással van a részvételre.
- Hangsúlyozni kell, hogy senkinek nem kell a saját személyes helyzetét megmagyaráznia.
- A beszélgetést a tanulási központ tervezésére kell fókuszálni.
- A személyes történeteket finoman strukturális mintázatok felé kell terelni.

Szirom	Irányító kérdés
Életkor	Hogyan befolyásolja az életkor a gondozáshoz való hozzáférést?
Fogyatékosság / egészségi állapot	Milyen hozzáférésre vagy támogatásra van szükség?
Gondozói szerep	Hogyan viszonyul az adott személy a gondozáshoz?
Jövedelmi vagy foglalkoztatási helyzet	Hogyan befolyásolja a pénzügyi helyzet vagy a munkaidő a hozzáférést?
Nem	Milyen gondozási vagy részvételi elvárások vannak?
Migrációs vagy nyelvi háttér	Vannak nyelvi vagy jogi akadályok?
Digitális hozzáférés	Könnyen tudják használni az online eszközöket?

- A megosztott felületen vagy a chatben jól látható, egyértelmű írásos instrukciók.

Minden résztvevő visszatér a fő szobába.

A csoportok nem az egész Power Flower ábrát ismertetik részletesen, hanem csak a legfontosabb felismeréseit osztják meg.

A facilitátor irányító kérdésekkel segíti a reflexiót, például:

- Mely tényezők kombinációi kapnak általában megfelelő támogatást a gondozási és tanulási környezetekben?
- Mely kombinációk esetében nagyobb a részvételt akadályozó tényezők megjelenése?
- Mely metszéspontokat szokták gyakran figyelmen kívül hagyni a tanulási központok tervezésekor?

  Hogyan befolyásolhatják ezek a felismerések egy FairCare Képzési Központ tervezését, szervezését vagy facilitálását?

5.2.2 Mitől hatékony egy tanulási központ? Tanulási központ szimuláció

Időtartam: 90 perc

Szükséges anyagok

- Flipchart vagy tábla
- Filctollak
- Nagy méretű papírlapok minden résztvevő számára
- Rövid vizuális példák különböző tanulási terekről

Online:

- megosztott digitális együttműködési felület (pl. Miro, Padlet, Google Slides)
- Előkészített digitális táblák, amelyeken szerepelnek: Tér, Eszközök, Facilitálás, Légkör feliratú csoportosító területek
- Üres papírok a csoportos tervezéshez
- Vizuális példák (fotók, rövid videók vagy beszámolók informális tanulási terekről)
- Digitális ikonok vagy emojik (❤️ és ❓) visszajelzéshez

Elméleti háttér

Ez a tevékenység a részvételi alapú felnőttoktatás és az inkluzív tanulási környezetek elveire épül. A Social Innovation Education (társadalmi innovációra épülő oktatás) megközelítés szerint a tanulási tereknek támogatniuk kell a párbeszédet, az akadálymentességet, a közös felelősségvállalást és a kölcsönös tiszteletet. A felnőttkori tanulással kapcsolatos kutatások rámutatnak, hogy a fizikai és társas környezet jelentősen befolyásolja a részvételt, az önbizalmat és a tanulási eredményeket, különösen a gondozási és támogatási szükségletekkel élő személyek esetében.

Instrukciók a megvalósításhoz

Személyes

- Irányító kérdés: *„Mitől lesz egy tanulási központ hatékony és befogadó?”*
- Bemutat 2–3 egyszerű példát (videók, beszámolók, fotók) különböző informális tanulási terekről (pl. közösségi központ, sorstársi csoport, részvételi és közösen létrehozott terek).
- A résztvevők kis csoportokban átgondolják és leírják, hogy a példákban hogyan jelenik meg a tér kialakítása, az akadálymentesség, az eszközök használata és a facilitálás. Saját tapasztalataikból származó ötleteiket is hozzáadják. A beszélgetés középpontjában az akadálymentesség, a légkör, a kommunikáció és a részvétel áll.
- A csoportok plenárisan megosztják a főbb pontokat; a facilitátor a válaszokat olyan kategóriák alá rendezi, mint tér, eszközök, facilitálás, légkör.

Szünet után, az előzőleg létrehozott csoportosítások mentén minden csoportot arra kérünk, hogy **képzeljen el és tervezzen meg egy FairCare Képzési Központot** a következő irányító kérdés alapján:

Ha közösen meg tudnánk építeni egy FairCare tanulási központot:

- Milyen lenne a kinézete?
- Mi történne ott?
- Kik vennének részt benne?
- Mitől lenne különleges?

A csoportok rajzokkal és szimbólumokkal válaszolnak, nem csak szöveggel. Minden csoport egy nagy papírlapon készíti el a saját megoldását a kérdésekre. A cél, hogy az eredmény mások számára is könnyen érthető legyen.
A papírlapokat a teremben kifüggesztjük.
Mindenki körbejár, megnézi a többi csoport elképzelését, és öntapadós cetliket helyez el: ♥ azokhoz, amiket tetszetősnek talál, és **?** azokhoz, amikkel kapcsolatban kérdései vannak.

Ezután mindenki visszatér a közös körbe, ahol összegzik az alapvető elemeket.

- Mely ötletek jelennek meg ismétlődően a különböző csoportok papírjain?
- Mit kell mindenképpen tartalmaznia ennek a tanulási központnak ahhoz, hogy az emberek biztonságban, tiszteletben és kíváncsian érezzék magukat?

Minden csoport egy mini-modellt készít (papíralapú eszközökkel, kártyákkal, filctollakkal vagy digitálisan, pl. Miro/Padlet felületen) az ideális tanulási tér megtervezéséhez a képzés számára. A modellben lehetőség szerint jelenjen meg az ülésrend, a vizuális segédanyagok, az akadálymentességi megoldások, valamint a reflexióra és szerepjátékra alkalmas terek.

Online

Irányító kérdés: *„Mitől lesz egy tanulási központ hatékony és befogadó?”* A résztvevőket emlékezteti, hogy a fókusz az akadálymentességen, a légkörön, a kommunikáción és a részvételen van.
A facilitátor képernyőmegosztással bemutat 2–3 egyszerű példát (pl. rövid videókat, beszámolókat vagy fotókat közösségi tanulási terekről, sorstársi csoportokról vagy közösen

létrehozott környezetekről).
A résztvevők megfigyelik, hogyan van megszervezve a tér, a facilitálás és az interakció.

Ezután a résztvevőket kis breakout csoportokra osztják. Minden csoport egy megosztott digitális felületen dolgozik, és reflektál a példákra, valamint saját tapasztalataikra.
Jegyzeteket tesznek a következő címszavak alá:

- Tér/elrendezés
- Eszközök és anyagok
- Facilitálás és interakció
- Légkör és kapcsolatok

A fókusz azon marad, hogy azonosítsák azokat az elemeket, amelyek támogatják vagy akadályozzák a részvételt.
Minden résztvevő visszatér a fő terembe és a csoportok megosztják a legfontosabb benyomásaikat. A facilitátor a négy címszó alá rendezi a válaszokat, és így közös áttekintést hoz létre a befogadó tanulási terek alapvető jellemzőiről.

Rövid szünet után a facilitátor bemutatja a tervezési feladatot:

Ha közösen meg tudnánk építeni egy FairCare tanulási központot:
Milyen lenne a kinézete?
Mi történne ott?
Kik vennének részt benne?
Mitől lenne különleges?

A résztvevők visszatérnek a breakout csoportokba. Minden csoport a digitális felületén vizuálisan jeleníti meg a saját FairCare Képzési Központját. A csoportokat arra ösztönözzük, hogy rajzokat, szimbólumokat, ikonokat és minimális szöveget használjanak az ötleteik világos bemutatására.
A tervezésnek ideális esetben tartalmaznia kell:

- ülésrendet vagy térbeli elrendezést
- akadálymentességi megoldásokat
- vizuális segédanyagokat és tanulási eszközöket
- reflexióra, párbeszédre vagy szerepjátékra alkalmas tereket

Minden csoport terveit plenárisan bemutatják.

A résztvevők megtekintik a különböző terveket, és közvetlenül a felületeken adnak visszajelzést:

- ♥ azokhoz az elemekhez, amelyeket értékelnek vagy inspirálónak találnak
- ❓ azokhoz a részekhez, amelyekkel kapcsolatban kíváncsiak, vagy amelyeket jobban meg szeretnének érteni

A facilitátor irányított beszélgetést vezet a következő kérdésekkel:

- Mely ötletek jelennek meg ismétlődően a különböző tervekben?
- Mit kell tartalmaznia a tanulási központnak ahhoz, hogy az emberek biztonságban, tiszteletben és kíváncsinak érezzék magukat?

A csoport közösen azonosítja azokat a kulcselemeket, amelyek jellemezniük kell a FairCare Képzési Központokat.

A foglalkozás értékelése

Az értékelésben a teljesítmény helyett a reflektálásra helyezi a hangsúlyt.
Alkalmazott módszerek:

- Rövid reflektív kör: *„Egy gondolat, amit magammal viszek”*
- Vizuális visszajelzés (közlekedési lámpa vagy skála) a jövőbeli részvétellel kapcsolatos magabiztosságról
- Az oktató megfigyelése a részvételről és az aktivitásról
- Opcionális rövid írásos vagy digitális visszajelzés

Hivatkozások

FairCare Project Application (KA220 – Adult Education)

FairCare Methodology and Social Innovation Education Framework

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed.*

Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex.*

United Nations (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities.*

Tananyagok

- Vizuális példák tanulási terekről
- Az interszekcionalitási dimenziók szemléletes, könnyen érthető bemutatása
- Szerepjáték-kártyák
- Flipchart sablonok vagy digitális felületek
- Reflexiós kérdések és visszajelző űrlapok