FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΛΕΝΔΡΙΟΥ

4.2 Megoldás és reflexió

Tananyagok

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/

1. melléklet – Jegyzetkártyák (1. tevékenység: Tapasztalatok megosztása)

Használj 2–3 kártyát résztvevőnként.
Adj 5–10 percet az egyéni reflexióra, majd osszátok meg kis csoportokban.
Ezek a kártyák a tapasztalatok és érzések kifejezését támogatják, opcionális irányító kérdésekkel a szükségletekhez és kommunikációhoz.

Kártya 1 – Az én tapasztalatom

1. Mi történt?
2. Hol voltál?
3. Ki volt jelen?
4. Kulcsszavak: tapasztalat | helyzet | emberek

Kártya 2 – Az én érzéseim

5. Hogyan érezted magad?
6. Milyen érzelmeid voltak?
7. Mi váltotta ki ezeket az érzéseket?
8. Kulcsszavak: érzések | érzelmek

1. melléklet – Jegyzetkártyák
(1. tevékenység: Tapasztalatok megosztása)

Kártya 3 – Az én szükségleteim (opcionális)

1. Mire volt szükséged abban a pillanatban?
2. Úgy érezted, hogy megértenek?
3. Mi segített volna neked?
4. Kulcsszavak: szükségletek | támogatás

Kártya 4 – Kommunikáció (opcionális)

5. Tudtad kifejezni magad?
6. Valaki meghallgatott téged?
7. Mi tette könnyűvé vagy nehézzé a kommunikációt?
8. Kulcsszavak: kommunikáció | meghallgatás

2. melléklet – Esettanulmány kártyák (2. tevékenység: Közös megoldások keresése)

Használjátok ezeket az esettanulmány kártyákat kis csoportokban. A résztvevők minden helyzetet megbeszélnek, a problémára, a lehetséges okokra és a megoldásokra fókuszálva.

Esettanulmány 1 – Nem hallgatnak meg

Helyzet:

Maria megpróbálja elmondani, hogyan érzi magát, de a gondozó mindig siet, és nem figyel rá.

Kérdések:

1. Mi a probléma?
2. Miért történik ez?
3. Hogyan érezheti magát Maria?
4. Mi segíthetne ebben a helyzetben?

2. melléklet – Esettanulmány kártyák (2. tevékenység: Közös megoldások keresése)

Esettanulmány 2 – A választási lehetőség hiánya

Helyzet: Jánost nem kérdezik meg a napi rutinjáról. Mások döntenek helyette.

Kérdések:

1. Mi a probléma?
2. Miért történik ez?
3. Hogyan érezheti magát John?
4. Mi javíthatna ezen a helyzeten?

Esettanulmány 3 – Kommunikációs nehézség

Helyzet: Annának nehézséget okoz önmaga kifejezése. Az emberek gyakran félreértik őt.

Kérdések:

5. Mi a probléma?
6. Mik az okok?
7. Milyen támogatás segíthetne?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

2. melléklet – Esettanulmány kártyák (2. tevékenység: Közös megoldások keresése)

Esettanulmány 4 – Mellőzöttség érzése

Helyzet: Beszélgetések során az emberek Péterről beszélnek, ahelyett hogy hozzá beszélnének.

Kérdések:

1. Mi a probléma?
2. Miért nehéz ez?
3. Min lehetne változtatni?

Esettanulmány 5 – Segítségkérés

Helyzet: Zsófiának segítségre van szüksége, de kellemetlenül érzi magát, amikor segítséget kell kérnie.

Kérdések:

4. Mi a probléma?
5. Mik lehetnek a lehetséges okok?
6. Mi segíthetne Zsófiának abban, hogy komfortosabban érezze magát?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

3. melléklet – Reflexiós kérdések (3. tevékenység: Reflexiós kör)

Ezeket a reflexiós kérdéseket a tréner használja a reflexiós kör során. A résztvevők körben ülnek, és szóban válaszolnak. Bátorítsd a tiszteletteljes meghallgatást és a tapasztalatok megosztását.

1. kérdés – Tanulás

1. Mit tanultunk ma?
2. Mi volt számodra a legfontosabb gondolat?

2. kérdés – Hasznos gondolatok

3. Melyik gondolat vagy beszélgetés volt a leghasznosabb?
4. Miért volt fontos számodra?

3. melléklet – Reflexiós kérdések (3. tevékenység: Reflexiós kör)

3. kérdés – Személyes tapasztalat

1. Eszedbe jutott valami a saját tapasztalataidból?
2. Szeretnéd megosztani?

4. kérdés – Alkalmazás

3. Hogyan segíthet ez valós gondozási helyzetekben?
4. Mit csinálnál másképp?

5. kérdés – Személyes cselekvés

5. Mi az az egy dolog, amire emlékezni fogsz a mai napból?
6. Mit fogsz kipróbálni a jövőben?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

4. melléklet – Értékelő lap (gondozásra szoruló személyek)

1. rész – Gyors visszajelzés (szóbeli)

- Egy dolog, amit ma tanultam: _____
- Egy dolog, amit hasznosnak találtam: _____

2. rész – Írásbeli visszajelzés

Kérjük, értékeld a foglalkozást (1–5):

A tevékenységek hasznosak voltak	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Kellemes volt, amikor megosztottam	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Tanultam valami újat	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Úgy éreztem, meghallgattak és megbecsültek	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

4. melléklet – Értékelő lap (gondozásra szoruló személyek)

Nyitott kérdések:

1. Mi tetszett a legjobban?
2. Mit lehetne javítani?
3. Mit fogsz másképp csinálni a foglalkozás után?

3. rész – Tréneri megfigyelés (belső használatra)

Részvétel ☐ Kommunikáció ☐ Magabiztosság ☐ Bevonódás ☐

4. rész – Záró kérdés

4. Melyik ötletre vagy megoldásra fogsz emlékezni a mai tevékenységből?