

INCLUSION TANDEM GYAKORLATGYŰJTEMÉNY



Szerzők:

Lukács Gabriella

Csernus Katalin

Sápi Dóra

Reinhardt Bora

Dorit Remmert

Beata Mans-Nagy

Grafika:

Gátos Luca

Résztvevő szervezetek:

Holdkő Kulturális Alapítvány (Magyarország)

Meisterwerk Mensch (Németország)



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	5
Ismerkedő gyakorlatok	6
→ Mi a „szupererőd?”	
→ Zsákbamacska	
→ Páros rajz	
Csoportkohéziót erősítő gyakorlatok	9
→ Hangolódó	
→ Hármás impro	
→ Csendből-csendbe - Közös ritmus improvizáció	
→ Készítsünk magunkból!	
→ Hangfestés	
Inklúziót segítő gyakorlatok	13
→ Találd meg a megfelelő tárgyat!	
→ Furcsa beszélgetés	
→ Köralakítás	
→ Hallgasd a csendet!	
→ Kapu	
→ Látó-vezető technika	
→ Kincskeresés instrukciókkal	
→ Forró szék	
→ Kiscsoportos szituációs játékok	
→ Szimbólummunka	
→ Akadálymentes munkahely tervezése	

Feszültségoldó gyakorlatok 28

- Eső
- Légzőgyakorlat hangadással
- Betűző
- Karmesterjáték
- Hanglabda



BEVEZETŐ

A Vegyes páros (InclusionTandem) anyaga azzal a céllal született, hogy gyakorlatorientált és tapasztalati módon, hosszú távú hatást elérve fedezzük fel az inklúzió témáját. Az ebben a gyűjteményben található gyakorlatok célja, hogy segítsenek az inkluzív gondolkodásmód és cselekvés kialakításában, megvalósításában és gyakorlásában. Ezek a gyakorlatok alkalmasak workshopok, szemináriumok megvalósítására és egyéb oktatási kontextusokban való felhasználásra. Példákat kínálnak arra, miként lehet meg tapasztalni az inkluzív gondolkodásmódot, például az észlelés és a figyelem megerősítésével, a tudatos hallgatással és kérdezéssel, a kooperatív munkamódszerek következetes alkalmazásával és a megoldásközpontú optimizmus ápolásával.

Ez a gyűjtemény kincsesbánya mindazok számára, akik inkluzív folyamatokat kezdeményeznek vagy támogatnak a felnőttképzés, az ifjúsági munka, a kulturális vagy a művészeti oktatás területén. Számos gyakorlat a „két érzékszerv” elvét követi: több érzékszervet is céloznak, így növelve a hozzáférhetőséget az érzékszervi fogyatékossgal élő emberek számára.

Minden olyan program esetében, amelynek célja az érzékszervi fogyatékossgok kézzelfoghatóvá tétele, alapvető fontosságú az érintett személyek közvetlen bevonása. Ezen elv alapján kapta projektünk az InclusionTandem nevet. A fogyatékossgal élő és a nem fogyatékossgal élő tréner egy tandemet alkotnak. Az ilyen „vegyes párosok” kialakításának alapvető gyakorlatnak kell lennie a szemléletformáló workshopok tervezése és lebonyolítása során.

Az InclusionTandem a fogyatékossgot a sokszínűség egyik dimenziójának tekinti. Az itt leírt, az inkluzív gondolkodásmód és cselekvés elősegítésére irányuló megközelítés természetesen alkalmazható a sokszínűség más dimenzióira is.

Az InclusionTandem a MEISTERWERK MENSCH e.V. (Németország) és a Holdkő Kulturális Alapítvány (Magyarország) közös projektje. Az itt bemutatott tartalom egy kétéves Erasmus+ partnerségi projekt eredményeként született meg.



ISMERKEDŐ GYAKORLATOK

Mi a „szupererőd”?

Idő: 10-15 perc

Célok:

Bemutkozás, csoporttagok megismerése, kapcsolatépítés

A gyakorlat leírása:

Üljünk körbe, és kérjük meg a résztvevőket, hogy egymás után röviden mutakozzanak be. Mondjanak egy-két olyan tulajdonságot vagy képességet, amiben különösen erősek - vagyis mondják el, mi az ő saját szupererejük.

Instrukciók a trénerek számára:

- Lehetnek olyan résztvevők, akiknek nehéz ezt a kérdést megválaszolni. Fontos, hogy nem kell óriási tehetségre gondolnunk, bármilyen tudás vagy képesség lehet szupererő - ha elhisszük magunkról, hogy jók vagyunk az adott területen. A pozitív gondolkodás önmagunkról erősíti az önbizalmat és az önhatékonyt.
- Szinte minden csoportban van olyan résztvevő, aki hosszan szeret beszélni. Ez nagyon meg tudja nehezíteni a tréner és a csoport helyzetét. Használhatunk pl. homokórát vagy stoppert annak érdekében, hogy egy-másfél percnél ne legyen több a megszólalás ideje fejenként.

Zsákbamaczka

Idő: 8 perc

Célok:

Asszociáció tapintás alapján, érzelmek kifejezése, kapcsolatépítés

Előkészület:

Egy zsákban helyezzünk el kisméretű, érdekes tapintású, különböző anyagú tárgyakat. Minden résztvevőnek jusson egy tárgy, de legyen választási lehetősége az utolsó választónak is.

Szükséges eszközök:

- zsák
- legalább a csoport létszámával megegyező számú, kézben fogható, különböző tapintású és anyagú tárgyak

A gyakorlat leírása:

Kérjük meg a résztvevőket, hogy húzzanak egy-egy tárgyat a zsákból, majd alakítsunk párokat. Minden résztvevő vizsgálja meg a saját tárgyát úgy, hogy a látását kikapcsolva, csak a tapintására támaszkodik. Milyen érzélem jut eszébe a tárgy anyaga, tapintása alapján? Ha ez megvan, meséljen el egy rövid, személyes történetet a párjának, amely az adott érzélemhez kapcsolódik. Lehet akár friss, előző napi élmény is, vagy felidézhetünk gyerekkori emlékeket is. Ismételjük meg ugyanezt, pár- és tárgycserével.

Instrukciók a trénernek számára:

Ebben a gyakorlatban is hasznos az időkorlát. Adjunk egy percet a pár egyik, majd egy percet a pár másik tagjának. Jelezzük, hogy mikor jár le az idő, használhatunk ehhez egy egyszerű ritmushangszert vagy csengőt.

Páros rajz

Idő: 7 perc

Célok:

Imagináció, a belső képek kivetítése, a szem mint érzékszerv kikapcsolása, kapcsolatépítés

Szükséges eszközök:

- A4-es papírlapok
- rajzeszközök

A gyakorlat leírása:

Páros gyakorlat, a párok egymással szemben ülnek egy asztalnál. A pár egyik tagja egy percben mesél egy utazásáról, a másik közben rajzot készít arról anélkül, hogy a papírra nézne. Ezután elmeséli a rajza alapján, hogy mit indított el benne a történet. Utána szerepcsere következik.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:

Amikor a látássérült rajzol, a végén látó párja mondja el, hogy mit lát a papíron. Ha a látó személy rajzolt, akkor ő maga meséli el a rajza alapján, hogy mit indított el benne a történet.

- Instrukciók a trénernek számára:

A rajzolás célja ebben az esetben nem az önkifejezés, és főleg nem a művészi tökéletesség. Egyszerű vonalakban és foltokban gondolkodjunk, akár nonfiguratív rajz is készülhet. Törekedjünk az érzelmek és hangulatok ábrázolására, a rajzolókat figyeljenek a mesélő rezdüléseire.



CSOPORTKOHÉZIÓT ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

Hangolódó

Idő: 7 perc

Célok:

Egymásrahangelődés, nonverbális kapcsolatteremtés

A gyakorlat leírása:

Körben állva kérjük meg a résztvevőket, hogy sorban egymás után, egyesével adjanak ki egy-egy hangot, szájjal, kézzel, lábbal megszólaltatva (taps, csettintés, dobbantás, két tenyér összedörzsölése, sóhajtás, fütty stb.), amivel éppen akkor azonosulni tudnak.

Sétáljunk a térben, kényelmes, saját tempóban, irányváloztató-sokkal. Kezdjük el játszani egy-egy rövid ritmust, ismételve, különböző hangszíneken megszólaltatva, az előbbiekhöz hasonlóan (taps, dobbantás, csettintés, emberi hang, stb.), szabadon sétálva a térben, egyenként, tetszőleges sorrendben bekapcsolódva.

Amikor összetalálkozunk a térben valakivel, vegyük fel a szemkontaktust egymással, álljunk meg “beszélgetni” néhány másodpercre, játsszunk együtt, majd sétáljunk tovább és keressünk új partnert.

Néhány találkozás után álljunk meg, folytassuk a ritmust, majd fokozatosan elhalkulva hagyjuk abba a játékot.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült vagy mozgáskorlátozott személy:

Előzetesen egyeztessünk vele, hogy neki mi komfortos. Pl a gyakorlatot egyhelyben állva vagy ülve is végezheti, míg a csoport többi tagja mozgásban van. Kérjük meg a többieket, hogy a fogyatékossgal élő résztvevőhöz menjenek oda, ezzel segítsék a kapcsolódást.

- Ha van a csoportban hallássérült személy:

Amennyiben a hallássérült személy előzetesen beleegyezik, a ritmust a vállán, kezén vagy karján kopogtatva játssza a párja.

Hármas impro

Idő: 5 perc

Célok:

Nonverbális kommunikáció, csoportkohézió, koncentrációs gyakorlat a vizualitást kizárva és csak a hallásra támaszkodva

Szükséges eszközök:

- Ütőhangszer készlet vagy hangkeltésre alkalmas tárgyak (ezek hiányában "body percussion" technika - testdobolás, taps, csettintés, dobantás, emberi hang - használata)

A gyakorlat leírása:

Ültessük le a csoportot körben, csukott vagy bekötött szemmel. Kezdjük el ismételtetni egy rövid ritmust, amihez néhány másodperccel később becsatlakozik a mellettünk balra ülő játékos a saját ritmusával, egy másik hangszínen/hangszerrel, majd bekapcsolódik a harmadik soron következő az óra járásának megfelelően. Egy ideig hárman zenélünk 3 különböző szólamot játszva, majd az első játékos kiszáll, ekkor a negyedik lép be, újból hárman játszanak, és így tovább: lassan halad végig a kör úgy, hogy mindig csak hárman játszanak egyszerre.

Instrukciók a trénernek számára:

A gyakorlat menetét előre ismertessük, közben ne beszéljünk és erre kérjük meg a résztvevőket is.

Csendből csendbe - Közös ritmus improvizáció

Idő: 5 perc

Célok:

Nonverbális önkifejezés, kapcsolódás, csoportkohézió, feszültségoldás

Szükséges eszközök:

- Ütőhangszer készlet vagy hangkeltésre alkalmas tárgyak (ezek hiányában “ body percussion” technika - testdobolás, taps, csettintés, dobbantás, emberi hang - használata)

A gyakorlat leírása:

Kérjük meg a csoportot, hogy mindenki válasszon magának egy hangszert/ hangkeltő eszközt/ hangadási módot. A játék csendből indul. A résztvevők szabad sorrendben bekapcsolódva kezdenek el egy rövid saját ritmust ismételtetni hangszerrel (ha nincs hangszer, tárgyakkal vagy tapssal, csettintéssel, dobbantással, szájjal kiadott hanggal stb.). A többiek hangjait is hallgatva változtathatnak a ritmuson, tempón, hangerőn. Véletlenszerű sorrendben hagyják abba a játékot. A gyakorlat akkor ér véget, amikor mindenki kiszállt és újra csend lesz. A gyakorlatot a térben szabadon sétálva is lehet végezni. Ha a csoport mozog a térben, aki abbahagyja a ritmusjátékot, megáll.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült vagy mozgáskorlátozott személy:

A gyakorlatot mindenképp egyhelyben állva vagy ülve végezzük.

Instrukciók a trénernek számára:

A gyakorlat menetét előre ismertessük, közben ne beszéljünk és erre kérjük meg a résztvevőket is.

Készítsünk magunkból!

Idő: 10 perc

Célok:

Nonverbális kommunikáció, csoportkohézió, együttműködés

Szükséges eszközök:

- Szemtakaró mindenkinek

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk 6-8 fős csoportokat. Kérjük meg a résztvevőket, hogy beszéd nélkül, némán kommunikálva készítsenek egymással együttműködve alakzatokat. Elsőként egy csillagot, aztán egy gömböt. A harmadik alakzatot bekötött szemmel készítsék el. Ez legyen egy négyzet. Ennél az utolsó változatnál beszélni szabad.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:

Annak a kis csoportnak, amelynek a látássérült személy is a tagja, nem kell nonverbálisan kommunikálnia, ők szóban is megbeszélhetik hogyan alakítják ki a formákat. Ez azért fontos, mert így tudjuk kivédeni azt, hogy a látássérült résztvevő a vizuális kulcsok híján húzogató-ráncigáló tárgyává váljon.

Instrukciók a trénerek számára:

Az utolsó, bekötött szemmel elkészítendő alakzat egész csoportos gyakorlat is lehet, így tisztább lesz a kommunikáció, mivel nem zavarják egymást a csoportok.

Hangfestés

Idő: 6 perc

Célok:

Nonverbális önkifejezés, csoportkohézió erősítése

Szükséges eszközök:

- Hangszerek és/vagy hangadásra alkalmas tárgyak
- emberi hang, testdobolás
- cetlik a témákkal

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk 3-4 fős csoportokat. Adjunk egy-egy témát minden csoportnak cetlire írva, például hajnal, vihar, városi zaj, tengerpart, erdő napnyugtakor. Kérjük meg a csoportokat, hogy jelenítsék meg hangokkal a saját témájukat. Adjunk a csoportoknak 4-5 percet a felkészülésre, gyakorlásra, majd hallgassuk meg a többi csoport hangjátékát. Egy-egy téma bemutatása után próbáljuk meg kitalálni, hogy mit jelenített meg az előadó csoport.



INKLÚZIÓT SEGÍTŐ GYAKORLATOK

Találd meg a megfelelő tárgyakat!

Idő: 20-30 perc

Célok:

Tárgyak felismerése tapintással, pontosan megfogalmazott instrukciók

Szükséges eszközök:

- Páronként egy fotó, amelyen különböző tárgyak elrendezése látható
- páronként egy táská, benne sokféle – részben hasonló, tapintással könnyen összetéveszthető – tárgy, köztük a fotón szereplő tárgyak
- páronként egy szemkötő

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk párokat. A pár egyik tagja kap egy fotót, amelyen tárgyak láthatók, egy bizonyos elrendezésben. Ezt a fotót nem mutatja meg a párjának. A pár másik tagja beköti (vagy becsukja) a szemét, ő kap egy táskát, amiben különféle tárgyakat talál, amelyeket csak tapintással vizsgálhat meg. Kérjük meg a bekötött szemű játékost, hogy ne vegye ki a tárgyat a táskából, és ne mutassa meg a párjának. A pár látó tagja azt tudja, mi van a képen, de nem tudja, hogy milyen tárgyak vannak a táskában.

A látó partner megnézi a mellékelt fotót, amelyen több tárgy meghatározott elrendezésben látható. Az ő feladata, hogy leírja a fotón szereplő tárgyakat, anélkül hogy megnevezné őket. Csak a tárgyak alakját, anyagát, méretét, tapintását vagy funkcióját írja le a lehető legpontosabban.

A bekötött szemű partner közben tapintással keres a táskában, és megpróbálja az elhangzott leírás alapján megfelelő tárgyakat kiválasztani. Amint egy tárgyat kivett a táskából, az választottnak

számít, és nem teheti vissza vagy cserélheti le. A látó partner nem javíthatja és nem kommentálhatja a választást.

Miután minden tárgy kiválasztásra került, a látó partner most leírja a fotón látható elrendezést. A bekötött szemű résztvevőnek a hallottak alapján kell elhelyeznie a tárgyakat a térben, a megadott sorrendben és viszonyok szerint – továbbra is anélkül, hogy láthatná őket.

Ha elkészült az elrendezés, a bekötött szemű partner leveheti a szemkötőt, és együtt összehasonlítják a tapintás alapján rekonstruált kompozíciót az eredeti fotóval.

Végül következzen egy közös reflexió a teljes csoport részvételével. Mennyire volt pontos a leírás? Milyen stratégiák segítettek? Mi volt meglepő vagy nehéz?

Furcsa beszélgetés

Idő: 15-20 perc

Célok:

Kilépés a komfortzónából, kommunikációs nehézségek kezelése, a másság iránti érzékenyítés

Szükséges eszközök:

- Papírcetlik/kártyák instrukciókkal - minden résztvevőnek egy

A gyakorlat leírása:

Minden résztvevőnek adjunk egy papírt, amin egy kommunikációval kapcsolatos instrukció szerepel (lásd a lenti listát). Másfél-két perces beszélgetéseket fogunk folytatni párokban. Mindenki a saját papírján szereplő utasítás szerint viselkedjen a beszélgetés során, akkor is, ha nagyon furcsának és ésszerűtlennek éri a helyzetet.

- Alakítsuk meg az első beszélgetéshez a párokat.
- Mindenki csak a saját cetlijét tanulmányozza, a párjának ne mutassa meg.
- Adjunk egy témát a beszélgetéshez: Milyen időjárás a kedvenced, és mit szeretsz legkevésbé?

- Beszélgessünk másfél-két percig, miközben végrehajtjuk az instrukciókat.
- Amikor letelt az idő, cseréljünk cetlit a párunkkal, majd keressünk egy új párt. Jöhet a következő téma, például: Hogyan viszonyulsz a háziállatokhoz?
- Még egyszer vagy kétszer cseréljünk cetlit és párt, és indítsunk újabb beszélgetést.
- Fontos, hogy a végén hagyjunk időt arra, hogy egész csoportban reflektálhassunk a gyakorlatra. Legyen lehetőség az esetleges frusztráció kimondására és az érzelmeink megfogalmazására is. Beszélgessünk arról, mi lehetett az értelme ennek a gyakorlatnak, és mi köze lehet az inklúzió-integráció témához.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:
Olyan instrukciókat adjunk, amelyek a látássérült résztvevő számára is érzékelhetőek. Kerüljük a csak vizuálisan érzékelhető utasításokat, pl. egy gesztus ismétlése. Inkább az irányokkal, a mozgással, a ritmussal, a hangokkal játszunk.

Instrukciók a trénerek számára:

A cetlikre például a következő utasítások kerülhetnek (a lista tetszés szerint bővíthető):

- Csámcsogj!
- Beszélj nagyon halkán!
- Beszélj hangosan!
- Vakard az orrod!
- Kezdd így a mondatokat: Hát... én nem is tudom...
- Fordíts hátat a partnerednek!
- Érintsd meg beszéd közben többször is a karját, a vállát!
- Ásítózz!
- Köszörüld a torkod!
- Csak kérdezz, beszélj csak kérdő mondatokban!

- Kezdj így minden mondatot: Szerintem...!
- Hangosan dörzsöld a karjaidat, a kezeidet, mintha fáznál!
- Szípjogj!
- Mindenen nevetgélj!
- Billegj beszéd közben!
- Idegesen ütögesd össze a kezeidet!

Köralakítás

Idő: 3 perc

Célok:

Empátia fejlesztése, érzékenyítés

Szükséges eszközök:

- Szemtakarók

A gyakorlat leírása:

Minden második résztvevőnek kiosztunk egy szemtakarót: vegyétek fel! A tréner átmegy a terem másik végébe és azt az instrukciót adja, hogy mindenki jöjjön oda és alkossunk egy kört.

Instrukciók a trénernek számára:

- Ideális esetben a csoport látó tagjai segítenek a helyükre jutni azoknak, akiknek be van kötve a szemük. Ám ez néha a legérzékenyebbnek gondolt csoportban sem működik száz százalékosan. Előfordul, hogy néhányan egyedül próbálnak eljutni a kitűzött célhoz, anélkül, hogy megvárnák a segítséget vagy kérnék azt. Semmi baj - legalább lesz miről beszélgetnünk.
- A gyakorlat végén beszéljünk néhány mondatban a helyzetről és annak megoldásáról: ki hogy reagált, hogy élte meg a segítségre szoruló vagy a segítő szerepét? Volt-e olyan, aki nem kapott segítséget?

Hallgasd a csendet!

Idő: 3 perc

Célok:

Koncentrációs gyakorlat a vizualitást kizárva, csak a hallásra támaszkodva; látássérültek jobb megértése

A gyakorlat leírása:

Kérjük meg a résztvevőket, hogy csukott szemmel egy percen keresztül csendben hallgassák a teremben hallható neszeket, kintről beszűrődő hangokat, zajokat. Ezután beszéljük meg, hányféle hangot hallottunk. Milyen érzés volt kikapcsolni a látásunkat?

Kapu

Idő: 5 perc

Célok:

Egymás megérintésének felvezetése a csoportban, nonverbális kommunikáció

Szükséges eszközök:

- Egy darab szemkötő

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk kört. Kérjük meg egy önként jelentkezőt, hogy bekötött szemmel álljon a kör közepére. A többiek némán kiválasztják ki lesz a "kapu". A bekötött szemű résztvevőnek ezt a "kaput" kell megtalálnia, ami "kiengedi" őt a körből. A körben állók nyújtják jobb kezüket egyenként a kör közepén állónak, aki lassan körbehaladva mindenkivel kezét fog. A kézfogások intenzitása, érzete alapján kell megtalálnia a kaput. Ismételjük meg kétszer-háromszor a gyakorlatot, majd beszéljük meg, hogy ki hogyan érezte magát közben.

Instrukciók a trénernek számára:

- A Látó-vezető technika című gyakorlat előkészítésére kiváló gyakorlat lehet.

- Ahogy a Tudnivalók a látássérülésről című kiadványunkban is szerepel, azoknak a személyeknek, akik nem látnak, természetes, hogy mások - akár vadidegenek - a kezük, karjuk vagy a válluk megérintésével tudnak számukra információt és/vagy segítséget nyújtani. A látó felnőttek nagy részének szokatlan ez a fajta érintés az idegenek részéről. A kézfogás a mi kultúránkban a legelfogadottabb érintésnek számít két, egymást nem vagy nem jól ismerő ember között, de még így is lehet valakinek kellemetlen a gyakorlat. A beszélgetés során térképezzük fel a résztvevők ezzel kapcsolatos érzelmeit, de értsük meg: nem célunk, hogy csak pozitív érzéseink legyenek. A szemléletformáláshoz elengedhetetlen valamilyen módon átélnünk, hogy mik lehetnek a fogyatékossgal élők mindennapi nehézségei.

Látó-vezető technika

Idő: 10 perc

Célok:

Kilépés a komfortzónából, egymásrautaltság megtapasztalása, egymásra figyelés, empátia fejlesztése

Szükséges eszközök:

- Páronként egy szemtakaró

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk párokat. A pár egyik tagja fedje be a szemét - őt fogja vezetni a párja a térben. Rendkívül fontos, hogy az irányító nagyon figyeljen a bekötött szemű párjának igényeire, próbálja megérezni, hogy mennyire érzi magát elveszettnek vagy magabiztosnak a vezetett személy. Ennek megfelelő legyen a haladásuk tempója. Lehet, hogy rendkívül lassan fognak haladni - ezt próbálja elfogadni az irányító. Ugyanígy történjenek az irány- és tempóváltások is, ezeket addig csak nagyon finoman alkalmazzuk, amíg nem érezzük magabiztosabbnak a bekötött szemű partnerünket. Különösen fontos, hogy az irányító gondosan figyeljen a környezetre is, mindenképp kerülje az ütközést és az irányított számára kellemetlen helyzeteket.

- Mielőtt elkezdenénk a gyakorlatot, válasszák ki a pár tagjai, hogy melyikük köti be először a szemét.
- Ezután egyezzenek meg páronként külön-külön abban, hogy milyen érintés elfogadható és kényelmes számukra. Az irányítás történhet pl csuklófogással, a felkar megfogásával, esetleg egyik vagy mindkét vállra helyezett tenyéren keresztül.
- Amikor minden páros felkészült, takarják le a szemüket azok, akiket irányítani fognak, majd adjunk jelet a kezdéshez.
- A gyakorlat ideje másfél-két perc. Ha letelt, adjunk jelet, amire megállnak a párok - csak ezután vegyék le a szemtakarót az irányítottak.
- Egy-másfél percben beszéljék meg az élményeket és a tanulságokat a párosok.
- Cseréljenek szerepet. Mielőtt elkezdődik a második kör, döntsek el, hogy ugyanolyan módon történjen-e az irányítás, vagy másként lenne-e kényelmes a pár másik tagjának.
- Ismételjük meg a teljes gyakorlatot, az azt követő megbeszéléssel együtt, váltott szerepekkel.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:
Kérdezzük meg tőle, hogy szívesen részt vesz-e a gyakorlatban úgy, hogy fehérbottal vagy vakvezetőkutyával irányítja a bekötött szemű párját. A tréner, aki vezeti a gyakorlatot, a látássérült résztvevő párosára mindvégig figyeljen, és ha nehéz helyzetet lát, abban a pillanatban lépjen közbe.
- Ha van a csoportban mozgássérült személy:
Kérdezzük meg tőle, hogy komfortos-e, ha ő is irányítja a párját. Amennyiben bottal jár, kicsit döcögösebbé válhat az irányítás, de ez nem zárja ki a gyakorlat megvalósítását. Kerekesszékes résztvevő esetében a bekötött szemű személy a kerekesszéket fogja, de kivételesen nem ő irányít, csak követi a szék mozgását.

Instrukciók a trénerek számára:

- A gyakorlat bizalomjáték, ezért csak elmélyült ismerkedést és csoportkohéziós gyakorlatokat követően valósítsuk meg.
- Az időkezelésben is figyeljük a csoport igényeit. Vannak olyan csoportok, ahol szívesen beszélnek az élményeikről, más csoportokban nehezebben megszólaló emberek vannak. A páros megbeszéléseknél kövessük figyelemmel ezeket a sajátosságokat.
- A feladat ismertetésekor fontos, hogy elmondjuk és meg is mutassuk az általánosan elfogadott helyes látó vezető technikát. A gyakorlat könnyebb teljesítése mellett ezzel a helyes technikával tudnak majd a résztvevők a való életben is segíteni, ha találkoznak egy látássérült emberrel, aki igényli a segítséget. Hangsúlyozzuk, hogy segítségnyújtás előtt mindig kérdezzünk, csak aztán cselekszünk. A látó vezető technika lényege, hogy a látássérült személy, vagy jelen esetben a letakart szemű résztvevő fogja meg a látó ember karját - általában a könyök felett a felkart, akárcsak egy pohár vizet -, nem pedig fordítva. Ez azért fontos, mert így a vezetett személy fél-egy lépés távolságban követi a látó vezetőt, míg, ha a látó személy fogná meg őt, akkor a nem-látó személy kerülne előrébb, kvázi tolná őt a társa. Ez látás nélkül félelmetes és bizonytalanságot kelt. Természetesen, ha gondolják, kipróbálhatják ezt is a párosok, hogy érezzék a különbséget.

Kincskeresés instrukciókkal

Idő: 10 perc

Célok:

Kilépés a komfortzónából, egymásrautaltság megtapasztalása, egymásra figyelés, empátia fejlesztése, verbális instrukciók és irányadások pontosítása

Szükséges eszközök:

- Páronként egy szemtakaró
- egy-egy tárgy (kincs)

A gyakorlat leírása:

A Látó vezető technika című gyakorlat folytatása. Ugyanazok a párok maradjanak együtt, mint abban a gyakorlatban. A nyitott szemű irányító - úgy, hogy a társa ne tudja, hová - elhelyez egy tárgyat a térben. Ehhez a tárgyhoz fogja szóbeli instrukciókkal elvezetni a bekötött szemű párját. Csak verbális irányítás lehetséges, ebben a gyakorlatban ne érijünk egymáshoz. Amikor sikerült megtalálni a tárgyat, a szemtakaró gazdát cserél. Amikor minden páros végzett a gyakorlattal, akkor beszéljük meg párban a tapasztalatokat, hogy a még dolgozó párosokat ne zavarja a beszélgetéssel járó hangzavar. A megbeszélés után szerepcserével ismételjük meg a gyakorlatot.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:

Kérdezzük meg tőle, hogy szívesen részt vesz-e a gyakorlatban úgy, hogy fehérbot vagy vakvezetőkutya segítségével helyezi el a tárgyat, majd az út megjegyzésével irányítja oda a bekötött szemű párját. A tréner, aki vezeti a gyakorlatot, a látássérült párosára mindvégig figyeljen, és ha nehéz helyzetet lát, abban a pillanatban szóljon a résztvevőknek.

Instrukciók a trénerek számára:

- Hívjuk fel a résztvevők figyelmét arra, hogy nem szükséges nagyon nehéz kihívás elé állítaniuk magukat és egymást. Ha előzetesen nehéznek ítélik a gyakorlatot, nyugodtan tegyék egy könnyen megközelíthető, közelebbi helyre a tárgyat. Ha van időnk és kedvünk hozzá, megismételhetjük eggyel magasabb szinten a teljes gyakorlatsort.
- A két vakvezetős gyakorlatot érdemes együtt megbeszélni egész csoportban. Adjunk lehetőséget a résztvevőknek, hogy elmondják mindazt, amit szeretnének megosztani a két gyakorlattal kapcsolatban.

Forró szék

Idő: min. 15-20 perc

Célok:

Nyílt és őszinte kommunikáció, komoly és fontos kérdések megfogalmazása, empátia fejlesztése

Szükséges eszközök:

- Szemtakaró minden látó résztvevőnek és trénernek, akik részt vesznek a gyakorlatban

A gyakorlat leírása:

Üljünk körbe, kényelmesen. A tréner mondja el az összes instrukciót a gyakorlat előtt.

- Biztosan mindenkiben felmerülnek olyan kérdések a fogyatékosággal élő emberekkel kapcsolatban, amiket soha nem kérdezett meg látássérült/mozgássérült embertől. Vagy azért, mert nem merjük feltenni ezeket a kérdéseket, vagy mert lehetőség sem volt rá. A következő legfeljebb fél órában lehet kérdezni a látás- vagy mozgássérült trénerrel. (Ha van nem fogyatékosággal élő tréner is, aki be tud állni a gyakorlatba, őt is lehet kérdezni mint nem fogyatékosággal élő személyt - lásd az Instrukciók trénereknek című részt.)
- Bármilyen kérdés feltehető, azonban a válaszadóknak jogában áll nem válaszolni, ha úgy érzik biztonságosnak saját magukra nézve. Senki ne vegye magára, ha ez megtörténik, fogadjuk el indoklás nélkül, hogy az adott kérdés megválaszolatlanul marad.
- Annak érdekében, hogy bátrabbak lehessünk és mélyebb beszélgetés alakulhasson ki, mindenki kap egy szemtakarót. Egyetlen embernek nem lesz bekötve a szeme, de ő nem ül be a körbe és nem vesz részt a gyakorlatban, hanem kívülről őrzi a résztvevők biztonságát.

Kérjük meg a körben ülőket, hogy vegyék fel a szemtakarókat, majd indítsuk el a gyakorlatot. Amikor úgy látjuk, hogy nem mélyül tovább a beszélgetés és jól lezárható, kedvesen de határozottan jelezzük, hogy vége. Ne siettessük a szemtakaró levételét,

hagyjunk időt a résztvevőknek, hogy ezt kényelmesen megtegyék. Feszültségoldó játékkal zárjuk a folyamatot.

Variációk:

- Ha van a csoportban fogyatékossgal élő személy:

Szerencsés, ha van olyan fogyatékossgal nélkül élő tréner, akit a látás- vagy mozgássérült tréner mellett szintén tudnak kérdezni a résztvevők. Ám ez csak akkor lehetséges, ha marad valaki, aki tudja figyelni kívülről a gyakorlatot (ld. Instrukciók trénernek számára).

Instrukciók a trénernek számára:

- Azt javasoljuk, hogy ezt a gyakorlatot akkor végezzük, ha tandemben tudnak dolgozni a trénernek, vagyis van egy látás- vagy mozgássérült tréner és egy olyan, aki nem az. A teremben lévő összes személy fedje be a szemét, egyetlen ember kivételével: a látó tréner feladata, hogy "tartsa a teret", vagyis figyeljen a biztonság- és komfortérzet megteremtésében. Ő ne üljön be a körbe, csak kövesse a beszélgetést. Jelezze, amikor úgy érzi, hogy elfáradtak a résztvevők, és már nem jön több kérdés. Ha több tréner is van, akkor a többieket mind kérdezhetik a résztvevők.
- A gyakorlat felvezetésében annyiban érdemes lehet finomítani a kérdésre való felhívást, hogy beépítjük a "hogyan éli a mindennapjait egy látás- mozgássérült ember" részt. Ezzel tudunk egy keretet adni a kérdéseknek, amik így talán kevésbé mennek el az olyan, már túlságosan mély kérdések felé, mint pl, hogy Hogyan lehet így élni? Vagy, hogy Hogyan tudták ezt elfogadni a szüleid? Ezek is érdekes kérdések, viszont az sem szerencsés ha a gyakorlat átmegy a fogyatékossgal élő tréner lelkében való túrkálásba ahelyett, hogy a képességeiről, megoldásairól, mindennapjairól informálódnának a résztvevők.
- A másik fontos dolog, amire figyelniünk kell, hogy legalább két órás ráhangolódás után vigyük be a csoportba a gyakorlatot. Előtte ismerkedjenek meg egymással a résztvevők verbálisan és csoportkohéziót segítő gyakorlatsor kapcsán. Szerencsés, ha végeztünk már bekötött szemmel is gyakor-

latokat, például páros vakvezetést. Ha ezek az előzmények kimaradnak, könnyen átcsúszhat a gyakorlat akár bántó, akár felszínes beszélgetésbe.

- Ha mint válaszadó tréner ezt igényled, nyugodtan vonulj el a gyakorlat után pihenni, feltöltődni. Ez főleg akkor lehet releváns, ha a gyakorlatot szünet követi. Ilyenkor elmosódhatnak a határok és a gyakorlat lezárása ellenére folytathatják a kérddezősködést a résztvevők. Ez természetesen nem feltétlenül rossz, de fontos, hogy meglegyen a lehetőség a félrevonulásra és pihenésre is.

Kiscsoportos szituációs játékok

Idő: 20 perc

Célok:

Empátia fejlesztése, kilépés a komfortzónából, kommunikáció, együttműködés, probléma-érzékenység fejlesztése

A gyakorlat leírása:

A fogyatékossgal élő emberek gyakran találják magukat olyan helyzetben, ahol kiszolgáltatottnak érzik magukat és kénytelenek másoktól segítséget kérni. A kiszolgáltatottság érzését azonban mindannyian megtapasztaltuk már valamilyen módon és így ismerjük, állapotunktól függetlenül. Ilyen helyzetekről beszélgetünk 4-8 fős csoportokban. Majd, a beszélgetésünk alapján részletesen találjunk ki egy olyan jelenetet, amiben valaki kiszolgáltatott helyzetbe kerül. Osszuk ki a szerepeket és próbáljuk el a kiscsoportos jelenetet, végül a csoportok mutassák be a többieknek az improvizációjukat.

Instrukciók a trénernek számára:

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy ne törekedjenek a saját élményeik egy az egyben történő feldolgozására. A személyes történeteket inkább csak kiindulási pontként használják. Találja ki közösen a csoport, hogyan végződjön a történet.
- Nem a színészi alakítás minősége a fontos. A játék közös nyelvünk, amire minden ember képes: gyerekkorunkból hozzuk ezt a tudást. Ez a gyakorlat olyan, mintha laboratóriumban

lennénk, ahol kémcsövekben tesztelhetünk különféle kölcsönhatásokat - az emberi élet helyzetait a szituációsjáték során tudjuk a legjobban tesztelni.

- Ha mégis van olyan a csoportban, aki nem szívesen vesz részt a játékban, csak a jelenet kitalálásában legyen benne.

Szimbólummunka

Idő: 45 perc

Célok:

Problémák megfogalmazása, az inklúzió mélyebb megértése, megoldáskeresés

Szükséges eszközök:

- Csoportonként legalább 20-25 apró tárgy (szimbólum)
- papírok a kategóriákkal minden csoportnak

A gyakorlat leírása:

Készítsünk elő annyi asztalt, amennyi köré 3-6 fős csoportokban le tudunk ülni. Minden asztalra tegyük ki egy kupacba a szimbólumokat, illetve a következő kategóriákat egy-egy papírcsíkra felírva: munkahely, egészség, oktatás/tanulás, szociális támogatás, közlekedés, szabadidő, egyéb.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek le az asztalokhoz. Ha több fogyatékossgal élő résztvevő van, lehetőleg külön asztalokhoz üljenek. Minden kategóriáról beszélgessenek a csoportok, azonosítsanak legalább egy problémát azon a területen, amely a fogyatékossgal élő embereket érinti. Válasszanak egy szimbólumot, amely jól kifejezi az adott problémát, és tegyék a kategóriát megnevező papírra. Gondolkodjanak inkluzív megoldáson is, keressenek ahhoz is egy szimbólumot és helyezték a cetlire.

Amikor a csoportok nagy része elkészült, mutassuk be egymásnak az asztalokon látható szimbólumokat, és azok segítségével minden csoport foglalja össze, hogyan gondolkodott és milyen eredményre jutott. Nem probléma, ha a lassabb csoportok nem minden kategóriáról tudnak beszélgetni.

Variációk:

- Ha van a csoportban fogyatékossgal élő személy:

Minden kiscsoportban, ahová fogyatékossgal élő személy is csatlakozik, különös hangsúlyt kaphatnak az ő személyes történeteik. A csoportjuk építhet az ő valós nehézségeire, és azokra kereshetnek közösen inkluzív megoldást.

- Ha van a csoportban látássérült személy:

A csoportmunka során és az azt követő egész csoportos megbeszéléskor a látássérült személy kezébe adhatjuk az egyes szimbólumokat, hogy ne csak verbálisan érthesse meg, hogyan gondolkodott az adott csoport, hanem a szimbólumokról is tapasztalatot szerezhessen. Amennyiben van olyan látássérült ember a csoportban, akinek van maradványlátása, sokat segít, ha a kategóriákat színes papírokra írjuk, így jobban el tudja különíteni az asztalon található elemeket.

Instrukciók a trénernek számára:

- Tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy az inklúzió a rendszer megváltozását jelenti, olyan kompromisszumot, amiben minden szereplőnek alkalmazkodnia kell, elviselhető mértékben. Ha az egyik fél az alkalmazkodást várja el, ugyanakkor a saját részéről nem hajlandó ugyanerre, az nem inkluzív megoldás.
- Komoly szimbólumkészletre van szükség a gyakorlathoz, ami visszatántoríthatja a tréneret de valójában nem túl nehéz összegyűjtenünk a tárgyakat. Szinte minden apróság bekerülhet a dobozunkba vagy zsákunkba: gomb, kavics, hajcsat, gyógyszeres fiola, fecskendő, gemkapocs, radír, műanyag kanál, üvegcsse, biztosítótű, kindertojásból játékfigurák, sakfigura, lego kocka... Szinte bármi, a lényeg, hogy mögöttes tartalmat gondolhassanak hozzá a résztvevők. Márpedig, ezt a plusz tartalmat az adott helyzethez találják ki a csoportok.

Akadálymentes munkahely tervezése

Idő: 30 perc

Célok:

Inkluzív gondolkodás, problémamegoldás

Szükséges eszközök:

- Csoportonként 1 flipchart (vagy egyéb nagy méretű) papír
- filcek

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk olyan létszámú kiscsoportokat, amelyek könnyen körül tudnak ülni egy-egy asztalt. Készítsünk térképet egy valódi vagy elképzelt munkahelyről, és rajzoljuk/jelöljük be azokat a pontokat, ahol változtatásra van szükség az inklúzió jegyében. Gondoljunk a munka mellett az étkezési és közlekedési lehetőségekre, valamint a szünetek eltöltésének lehetőségeire is.

Mutassuk be egymásnak a rajzokat és az elképzeléseket.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:

Készíthetünk fonalakból térképet a nagy papírra, cellux vagy maszkoló segítségével, így kitapintható lesz a térképünk. A változtatások pontjait apró tárgyakkal (pl. kavicsokkal) jelölhetjük, ezzel is segítve a látássérült résztvevőt.

Instrukciók a trénerek számára:

- Ha munkahelyi szemléletformálás keretében valósul meg a program, a közös munkahely képezze a tervezés alapját. Az egyes csoportok ugyanannak a munkahelynek a különböző tereivel foglalkozhatnak (pl. emeletek vagy ügyfélszolgálati és munkatársak által használt helyiségek). Amennyiben nem egy munkahelyről érkeztek a résztvevők, először egy profilban egyezzenek meg: milyen típusú munkahelyet fognak inkluzív módon megtervezni.
- Tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy az inklúzió a rendszer megváltozását jelenti, olyan kompromisszumot, amiben minden szereplőnek alkalmazkodnia kell, elviselhető mértékben. Ha az egyik fél az alkalmazkodást várja el, ugyanakkor a saját részéről nem hajlandó ugyanerre, az nem inkluzív megoldás.



FESZÜLTSEGOLDÓ GYAKORLATOK

Eső

Idő: 5 perc

Célok:

Közös alkotás, feszültség levezetése, csoportkohézió

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk kört, ülve vagy állva. A tréner a körön belül többször lassan elhalad sorban mindenki előtt. Minden körben valamilyen hangot ad ki, amit a résztvevők a haladási irányt követve, egyenként átvesznek tőle, amikor a tréner elhalad előttük. Az adott hangot addig folytatjuk, amíg a következő körben a tréner másik instrukciót nem ad. Ennek eredményeképpen a csoport az eső hangjait imitálja. A hang fokozatosan változik, erősödik, majd visszahalkul, végül elhal.

Variációk:

- Ha van a csoportban látássérült személy:
Szóban is külön mondjuk el, hogyan képezzük az adott hangot.
- Ha van a csoportban mozgáskorlátozott személy:
A hangadás módját a mozgássérült személyhez igazítjuk, egy-egy hangadási formát megváltoztatva, vagy közösen kihagyva.

Instrukciók a trénernek számára:

A következő hangadási formákat mutasd a résztvevőknek, körönként változtatva:

1. Dörzsöljük össze a két tenyerünket.
2. Tapsoljunk halkán, egyik kezünk két ujjával a másik kezünk tenyerét gyorsan ütögetve.
3. Csettintgessünk két kézzel felváltva, gyors tempóban.

4. Ütögessük a combunkat két tenyérrel felváltva, gyors tempóban.
5. Dobbantsunk lábbal hangosan, szabálytalan tempóban.

A dobbantás után, a következő 4 körben fordított sorrendben haladva, ismételjük meg az első 4 hangadási módot. A váltásokat továbbra is te irányítod. Az utolsó körben egy intéssel vagy egy gesztussal csendesítsd el egyenként a játékosokat.

Légzőgyakorlat hangadással

Idő: 5 perc

Célok:

Lazító gyakorlat, feszültség oldása

A gyakorlat leírása:

A csoport körben ül bekötött vagy csukott szemmel. Megkérjük a résztvevőket, hogy lélegezzenek mélyen, a következőképpen változtatva egymás után a kilégzés módját:

1. Vegyünk néhány mély lélegzetet.
2. A következő 3 kilégzés közben adjunk ki "S", "SZ" vagy "F" hangot, egyet választva vagy váltogatva.
3. A következő 3 kilégzésre adjunk ki egy hangot, mindig ugyanazon a hangmagasságon, zárt szájjal hűmmögve.
4. 4 légzésen keresztül kilégzésenként változtassunk hangmagasságot, "A", "Á", "Ó" vagy "Ú" hangot artikulálva.

Instrukciók a trénernek számára:

- Egy-egy érzelmileg megterhelő gyakorlat után, oldásként alkalmazható.
- A hangadás módjára vonatkozó instrukciókat a gyakorlat közben, folyamatosan ismertessük.

Betűző

Idő: 3 perc

Célok:

Lazító, feszültségoldó gyakorlat

Szükséges eszközök:

- Esetleg szemtakaró

A gyakorlat leírása:

Megkérjük a csoport tagjait, hogy a térben egyszerre megszólalva, hangonként betűzzék a keresztnévüket. A mássalhangzókat ejtsék röviden és hangosan, a magánhangzókat hosszan elnyújtva, minden egyes magánhangzót más hangmagasságon.

Instrukciók a trénernek számára:

Ez a gyakorlat kapcsolódhat a Légzőgyakorlat hangadással című gyakorlathoz. Nyitott vagy csukott szemmel is végezhetjük.

Karmesterjáték

Idő: 5 perc

Célok:

Feszültségoldás, együttműködés

A gyakorlat leírása:

Ebben a gyakorlatban a Légzőgyakorlat hangadással és a Betűző gyakorlatokat kötjük össze és fejlesztjük tovább. 3 csoportot alakítunk, melyeknek különböző instrukciókat adunk:

- 1. csoport: Kilégzéskor hosszan szólaltassunk meg "S", "F" vagy "SZ" hangot.
- 2. csoport: Minden kilégzéskor artikuláljunk hosszú "A", "Á", "Ó" vagy "Ú" hangot, kilégzésenként változtatva a hangmagasságot.
- 3. csoport: Hangonként betűzzük a keresztnévünket. A mássalhangzókat ejtsük röviden és hangosan, a magánhangzókat hosszan elnyújtva, minden egyes magánhangzónál más hangmagasságot megszólaltatva.

Az így kialakított háromszólamú kórust egy önként jelentkező karmester irányítja kézmozdulatokkal: leállíthatja, majd újra indíthatja az egyes szólamokat, és változtathatja a hangerejüket.

Hanglabda

Idő: 2 perc

Célok:

Energetizálás vagy feszültségoldás, pozitív energiák felszabadítása, közösségi érzés erősítése

A gyakorlat leírása:

Körben állva felengedünk egy elképzelt energialabdát:

1. Lehajolva vagy leguggolva, folyamatos, mély hangot adunk ki.
2. Közösen, egymásra figyelve egyre magasabbra emelkedünk, miközben kézzel kíséjük a kör közepén lévő képzeletbeli labdát. Fokozatosan emelkedik a hangerő és a hangmagasság.
3. Végül már egészen magasra kinyújtózva, a lehető leghangosabban és legmagasabban adunk ki hangot, majd egyszerre „elengedjük” a labdát.