Nyissunk a világ felé!



A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ MODELLPROGRAMJA

2017
BUDAPEST

Nyissunk a világ felé!

A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY
KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ
MODELLPROGRAMJA

Nyissunk a világ felé!

A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY
KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ
MODELLPROGRAMJA

2017
BUDAPEST

SZERKESZTŐ: IGNÁCZ BEÁTA

SZERZŐK: IGNÁCZ BEÁTA, KOVÁCS ÁGNES, LIPTÁK ILDIKÓ, MERTZ GABRIELLA, MOJDISZ CSILLA

TERVEZŐ: KÓBOR SZILVIA

KIADÓ: BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY A MOZGÁSSÉRÜLT GYERMEKEKÉRT

1032 BUDAPEST, SAN MARCO UTCA 76.
TELEFON: (06 1) 388 2388
FAX: (06 1) 454 1144
E-MAIL: BICEBOCAALAPITVANY@GMAIL.COM
WWW.BICEBOCAALAPITVANY.HU



A KIADÁSÉRT FELEL: KOVÁCS ÁGNES

ISBN 978-615-80756-0-2

A KÖNYV A START NONPROFIT KFT. GONDOZÁSÁBAN JELENT MEG.
FELELŐS VEZETŐ: BALOGH ZOLTÁN

KÉSZÜLT A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY A MOZGÁSSÉRÜLT GYERMEKEKÉRT „FOGYATÉKOS SZEMÉLYEK HELYI, REGIONÁLIS ÉS ORSZÁGOS SZERVEZETEINEK SZAKMAI PROGRAMJAINAK TÁMOGATÁSA (FOF2016/98)" CÍMŰ KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ MODELLPROGRAM LEZÁRÁSAKÉNT AZ EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMÁNAK ÉS A FOGYATÉKOS SZEMÉLYEK ESÉLYEGYENLŐSÉGÉÉRT KÖZHASZNÚ NONPROFIT KORLÁTOLT FELELŐSSÉGŰ TÁRSASÁG TÁMOGATÁSÁVAL.

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMA

FSZK
Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért
Közhasznú Nonprofit Kft.

„Az ember nem sokra megy egyedül az életben… Egyedül minden nehezebb. Ha egyedül van az ember, csak annyit tehet, amire egymaga képes, de mások támogatásával sokra viheti. A közösség hatalmat ad, csak legyen olyan közösség, amelyik elfogad és támogat.”

Clara Sánchez
spanyol írónő

Előszó



A magyar társadalom fogyatékossághoz való viszonya alapvetően arról szól, hogy a fogyatékos ember mindenre képtelen. Ez az attitűd nemcsak a társadalom egészére jellemző, hanem minden közösségre, sőt mikroközösségre is. A Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért közösségépítő modellprogramot valósított meg idén márciustól június végéig fiatal értelmi fogyatékos felnőtteknek Békéscsabán. Ezek a fiatalok fokozottan elszigetelten élnek, mert nemcsak a közösségbe való eljutásuk okoz gondot, hanem az is, ha különböző kommunikációs nehézséggel küzdenek. A társadalom nem foglalkozik azzal, hogy a fogyatékos gyermekek számára is ugyanazok a programok, élmények és lehetőségek létfontosságúak, mint a nem fogyatékos társaiknak: megemlékezzenek a nemzeti ünnepeinkről, vagy közös örömzenélésben vegyenek részt. A súlyosan fogyatékos gyermeket nevelő családoknak senki nem mondja meg, attól, hogy a gyermeked más, nem kell megvédened, teljes mértékben kiszolgálnod, mert azzal további esélyeket veszel el tőle.

A tréningeken kinyitottuk a világot a fiataloknak. Megható volt, ahogy egy kislány – akinek kezei semmilyen fogásra nem képesek, és értő beszéd hiányában csak a különböző hangok artikulációjával tud jelezni a környezetének – megélhette, hogy távvezérelt program segítségével a szemével megrajzolt életében először egy színes csigát és az örömtől sikongatott. Valósággá vált, amiről ő azt gondolta, hogy képtelen. Magyarországon még ott tartunk, hogy egy fogyatékossággal élő gyermeknek a játék, a közösségben való részvétel, a rehabilitáció nem komplexen az igényeihez igazodva adatik meg, hanem ad hoc módon. Ráadásul mire tizennyolc éves lesz, az a kevés is, amit megkapott, végképp megszűnik az életében. A magyar állam saját jogszabályaiban, nemzetközi egyezmények ratifikálásával ugyan elismeri a fogyatékos emberek alapvető jogait, ám 2017-ben még nem tudja garantálni a gyakorlatban, hogy a társadalomnak valóban egyenrangú tagjai legyenek, s ne érje őket hátrány a fogyatékosságuk miatt. E kiadvány a közösségépítő tréningek anyagai alapján készült, bátorítás mindazoknak, akik úgy érzik, készek arra, hogy nyissanak a világ felé.

KOVÁCS ÁGNES
A KURATÓRIUM ELNÖKE

Kell, hogy mindenki tartozzon egy támogató közösséghez!



Mertz Gabriella gyógypedagógus, a Mozgáskorlátozottak Békés Megyei Egyesülete Napraforgó EGYMI megbízott vezetője

EGY KÖZÖSSÉG, AHOL TANULNAK, FEJLŐDNEK, BARÁTOKRA LELNEK

A Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért – a Mozgáskorlátozottak Békés Megyei Egyesülete és a Meseházi Alapítvány partnerszervezetekkel – 2017. márciustól június végéig közösségépítő modellprogramot szervezett fiatal értelmi fogyatékos felnőtteknek Békéscsabán. A projektbe huszonegy olyan 18 és 30 év közötti – egy részük kommunikációs nehézséggel küzdő – fiatalt választottunk, akiket a tankötelezettség vége, a munkahely hiánya megfosztott a mindennapi aktív élettől, a szociális kapcsolatoktól, a közösségtől, az önállóságot segítő tapasztalatoktól. Elhagyatottnak érezve magukat, magányosan, úgymond a négy fal közé bezártan töltik a mindennapjaikat. Néhány éve már kikerültek a közoktatásból, idős vagy idősödő szülőkkel, esetleg csonkacsaládban élnek, és legfőbb időtöltésük a tévénézés. Számukra létkérdés, hogy kimozduljanak otthonról, ingergazdag, inspiráló közösségbe kerüljenek, amely elfogadja, befogadja őket, amelynek egyenjogú, egyenrangú tagjai, ahol szakemberek segítségével megfelelő tudás és tapasztalat birtokába jutnak, fejlődnek, ösztönzik egyéni aktivitásukat, önállóságukat, ahol kikapcsolódnak, társakra, barátokra lelnek. Megfelelő szakmai támogatás, szolgáltatások hiányában a szülők is eszköztelenné válnak.

A tréningek több programból álltak, ugyanazon metóduson alapultak, de az elemek tartalmi részei adaptálódtak az időszakhoz és a témakörhöz. Minden alkalommal feszültségoldó beszélgetéssel kezdtünk, majd következtek az új ismereteket és élményeket adó kreatív foglalkozások, a képességfejlesztésre szolgáló mozgásos programok, az önismeretet, a kommunikációt erősítő, a kapcsolatteremtést és közösségi összetartozást segítő társasjátékok, valamint a korszerű tanulást és az aktivitást elősegítő adaptív informatikai eszközök használatának elsajátítása. Ezek kiegészültek egyéni tanácsadással és mentális segítségnyújtással. A modellprogram Kui Brigitta *(logopédus)*, Mihály Tünde *(konduktor, Pfaffenrot-terapeuta, mozgásfejlesztő szaktanácsadó)*, Mojdisz Csilla *(szomatopedagógus, társasjáték-koordinátor)* és Tóth Ferenc *(gyógypedagógus, a kommunikációs és zenei tréning vezetője)* közreműködésével valósult meg.

TÖRTÉNETI, NEMZETI IDENTITÁSTUDAT KIALAKÍTÁSA

A márciusi tréning – figyelmet fordítva a nemzetközi nőnapra, amikor a fiatalemberek saját készítésű virággal és dallal köszöntötték a csoport hölgytagjait – a március 15-i nemzeti ünnepünkre épült, hogy a történelmet közelebb hozzuk az értelmi fogyatékossággal élők számára. Ez a mindennapi életben megfoghatatlan nekik, pedig az ünneplés remek alkalom arra, hogy sokféle emberrel találkozzanak, ismerkedjenek meg, ezáltal csökkenjen elszigetelődésük és passzivitásuk. Március 15-éről nem rendelkeznek semmilyen ismeretanyaggal, hiszen az iskolában tanultak már nagyon messze kerültek tőlük. Az 1848-as eseményeket ezért gazdag képanyaggal és szituációs játékokkal tettük kézzelfoghatóvá: festettünk zászlót, a kabátunkra kokárdát tűztünk ki, beszéltünk a huszárokról, csákót húztunk a fejünkre, amelyre felragasztottuk szabadságharcosaink képét, és Gábor Áron rézágyúját énekelve vonultunk ki a harcmezőre, majd karddal kiszabadítottuk Táncsics Mihályt a börtönből. A történelmi múlttal való találkozás, amelybe érzelmeket is igyekeztünk becsempészni, újfajta tudással gazdagították, és hallatlan élményt nyújtottak nekik, mert úgy érezték, ők itt most a magyar nemzetet, az összetartozást szimbolizálják. Jövőre, ha a televízióban látják a március 15-i megemlékezéseket, már ismerős lesz számukra Bem apó, Kossuth Lajos, Petőfi Sándor vagy Jókai Mór.



Az áprilisi tréninget a tavasz jegyében rendeztük, amikor is megemlékeztünk az autizmus világnapjáról és a húsvétról. Azt láttuk, hogy húsvét a vendégvárással és az ajándékozással a családok életének részét képezi, ezért a fiataloknak kevésbé jelentett újdonságot, adott impulzust, mint március 15-e, amely nagyon megérintette őket. Örömmel tapasztaltuk, van igényük arra, hogy bővítsék ismereteiket, többet tudjanak a történelmi ünnepeinkről. Célunk a történelmi műveltség elsajátítása volt, amely alapja a szűkebb és tágabb közösség kölcsönös megértésének, a közösséghez tartozás tudatának, különösen a nemzeti identitástudat kialakulásának, elmélyítésének.

KÉPES VAGYOK RÁ!

A projektbe bekerülő fiatalok nagy része nem ismerte egymást, ezért a közösséggé válás érdekében meg kellett teremtenünk a csoportkohéziót. Úgy választottuk ki a szituációs játékokat, a kreatív foglalkozások témaköreit, hogy azok összekovácsolják őket, ennek megerősítéséhez csapatversenye-

ket tartottunk. Amikor alkottak, folyamatosan kommunikáltak egymással: kérdeztek, véleményt formáltak. Látták, hogy a másik is zászlót fest, vagy virágot készít, megjegyezték, milyen ügyes, szépen mutat, ha együtt kirakják. Ezek a kapcsolatteremtési lehetőségek hiányoztak a mindennapjaikból. Már a második tréningen feloldódtak a gátlásaik, és régi ismerősként üdvözölték egymást.



A fiatalok mozgásszegény életmódot folytatnak, így a tréningek domináns részét a mozgásos játékok tették ki. Nagyon odafigyeltünk arra, hogy megkedveltessük velük a rendszeres testedzést. Csapatokat alkotva egyszerű feladatokat teljesítettek, olyanokat, melyek a különböző testrészekre, érzékszervekre hatva mutatták meg, nem jelent nagy terhet mindennap mozogni, mert egészségesebbek lesznek, és jobban érzik magukat, csak legyen igényük rá. A verseny során nem számított, ki, mennyire ügyes, senkinek nem kellett szégyellnie magát, ha mellédobta például a karikát, vagy nem kapta el a labdát. A legkisebb eredménynek is örültek, hiszen nem a tökéletes megvalósításon volt a hangsúly. Az jelentett nagy eredményt, hogy ők is képesek rá. Kiálltak egymás elé, legyőzték önmagukat. Nagy meglepetést okozott, hogy nemcsak a saját csapattársaiknak szurkoltak, hanem az ellenfeleket is őszintén bátorították, dicsérték, milyen ügyesek, nagyszerűen végzik a gyakorlatokat. Az egyik versenyszámban nem is hirdettünk nyertest, innen mindenki győztesként távozott. De a társasjátékokat is rendkívül élvezték, jókat nevettünk, sok vidám percet kaptunk azon túlmenően, hogy önálló gondolkodásra sarkallt, és a testi-lelki fejlődést szolgálta. Kérték, hogy máskor is szervezzünk ilyet.

AKTIVITÁS, ÖNÁLLÓSÁG, FELELŐSSÉG

Májusban a szabad levegőn végezhető programokat rendeztünk. Cserépbe virágot ültettünk, hogy a fiatalok megtanulják: a növényt tisztelniük kell, alázattal bánni vele, hiszen életük része lesz. Felelősséget kell vállalniuk a gondozásáért, hogy fejlődjön, mindennap pompázatosan nézzen ki. Mézvirágot választottunk, mert minden érzékszervre hat, már a finom illatával is csodálatos élményt nyújt. A cserép díszítésére paradicsommadarat készítettünk, amelynek hosszú farkát majd lengetheti a szél.

Az értelmi fogyatékos emberek életének egyik örömforrása az étkezés. Sajnos e rétegre is jellemzőek a helytelen táplálkozási szokások, amelyek a

mozgásszegény életmóddal párosulva komoly betegségekhez vezethetnek. A tréningen foglalkoztunk az egészséges táplálkozással, az egészségtudatos életmóddal, amelyre fokozottan kell figyelni, időről időre hangsúlyozni ennek fontosságát. Megbeszéltük, hogy a friss zöldségek és gyümölcsök rendkívül magas vitamin-, ásványianyag- és rosttartalommal rendelkeznek, és rendszeres fogyasztásuk kedvező hatással van egészségi állapotunkra. A tréningen készítettünk gyümölcssalátát. Arra igyekeztük megtanítani a fiatalokat, milyen könnyen, egyszerűen lehet összeállítani egy egészséges ételt. Ha pedig szépen feldíszítve tálaljuk, vendégfogadásra is nagyszerű.

ZENE, AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS FONTOS ESZKÖZE

Ma már bizonyított, hogy a zene különleges gyógyhatással bír, az önkifejezés, az önmegvalósítás egyik nagyon fontos eszköze. Zeneterápiával számos problémát – félelem, szorongás, depresszió, önértékelési zavarok – gyógyítanak. A zeneterápiához nem kell tudni hangszeren játszani. Mindenkinek tetszett, hogy elég egy apró mozdulat, és máris megszólal a csengő, vagy „dalra fakad" a csuklóra felhelyezett csörgő. A közös zenélés nagyon gyors és mély élményeket hozott felszínre, a fiatalokat arra inspirálta, hogy kipróbálják a különböző ritmushangszereket. Ezúttal is figyeltek egymásra, megdicsérték a másik játékát. Látni lehetett, mennyit fejlődött a kapcsolatteremtési képességük.



KITEKINTÉS A VILÁGRA

A programban részt vevő értelmi fogyatékos fiatalok passzivitásának következménye, hogy szociális kapcsolataik beszűkültek. Hallottak a világ változásáról, arról, hogy létezik internet, de ismeret- és géphiány, valamint eszközbeli nehézségek miatt nem tudtak élni a világháló nyújtotta lehetőségekkel. Nagy űr tátong a mai világ és az ő mindennapi életük között. Pedig az internet-hozzáférés csökkenti elszigetelődésüket, mert online közösségi kapcsolatot építhetnek. *(A pályázatnak köszönhetően három számítógéppel és speciális kiegészítőkkel – billentyűzetek, fejpálcák, egeret kiváltó eszközök – bővült az alapítvány gépállománya. A speciális egeret a súlyos mozgássérült gyermekek használják, akik a hagyományos egérrel nem tudnák működtetni a gépet.)* Volt, aki le sem akart ülni a géphez, annyira félt tőle, viszont ketten a csoportból napi szinten használják az internetet. Legtöbbjüket azonban az alapoktól kellett megtanítanunk a számítógép kezelésére. Még folyamatos segítséget igényelnek, hogy rákeressenek közösségi oldalakra, játékokra,



zenére, filmre. A számítógépes játékok során ismét meglepetés ért bennünket: a fiatalok bár kíváncsiak arra, mi történik a világban, számukra mégis értékesebbnek bizonyultak az emberi kapcsolatok. Folyamatosan figyelték egymást, beszélgettek, nem számított, hogy közben kiestek a játékból.

TE DÖNTESZ!

Azokban az esetekben, amikor a fiatal értelmi fogyatékos felnőttek hátrányos szociális háttérrel, információhiánnyal, szegregáló környezettel, stigmatizációval szembesülnek, elkerülhetetlenül bekövetkezik a „szociális halál", azaz „én már nem vagyok jó semmire" állapot. Az életükben nem kap kellő hangsúlyt a szabad választás, nem kerülnek döntéshelyzetbe. A kreatív foglalkozásokon azonban kinyíltak. Emlékszem, az első tréningen, amikor zászlót festettünk, arról beszélgettünk, hogy mindenki szabadon dönt, milyenre festi. Legtöbben nem értették. „Mi az, hogy olyat festek, amilyet én akarok? Olyan nincs!" – válaszolta az egyik. Később, a mézvirág cserepének díszítésénél már megvolt az inspiráció: „Az én paradicsommadaramnak hosszú farka lesz, mert én ilyet akarok." Ritka pillanata volt ez az életüknek.

SZÜLŐK ÖRÜLNÉNEK A FOLYTATÁSNAK

A fiatalok nagy lelkesedéssel vettek részt a programokban, mindig nagyon várták, szívesen jöttek volna gyakrabban is. A várakozás, a pozitív élmény sok erőt adott nekik, inspirálta őket. Otthon elmesélték, mi mindent tanultak, mutatták, milyen alkotások kerültek ki a kezeik alól. A szülők jelezték: nagyszerűnek tartják a tréningeket, mert gyermekeik új ismereteket kaptak, aktívabbak lettek, új barátokra leltek, kinyitottuk számukra a világot, és ez hiányzott az életükből. Hálásak mindenfajta segítségért és örülnének, ha folytatnánk a tréninget. Az alapítvány azt tervezi, hogy a számítógépes termet berendezi klubszobának, ahová a fiatalok bejöhetnek beszélgetni, társasjátékozni, internetezni, de szervez nekik mozgásnapot, hogy továbbra is legyen közösségi élményekben részük. A Napraforgó nyáron sem zár be, így ez a közösségi tér nyitva áll a fiatalok előtt.



BEÉPÍTETTÜK A FEJLESZTŐISKOLA PROGRAMJÁBA

A kísérleti modellprogramunkat abszolút pozitívnak ítéljük meg. Az is egyértelmű siker, hogy a résztvevők aktívabbak, érdeklődőbbek, a világra nyitottabbak, picit önállóbbak lettek. Mindenképpen érdemes lenne folytatni a tréninget, mert félő, hogy a közösség igényével felvértezett fiatalok veszítenek lendületükből az idő múlásával. Az itt szerzett tapasztalatokat maradéktalanul hasznosítani tudjuk a fejlesztő nevelés-oktatást végző iskolában. A mozgásos játékokat, a csapatversenyt mindenképpen beemeljük a tantervünkbe, ugyanígy a közös megemlékezést a történelmi ünnepekről. Idén március 15-ét már nem külön-külön a csoportokban ünnepeltük meg, hanem közösen. Visszük tovább a kertészkedés és az egészséges táplálkozás programot, azt tervezzük, hogy a virágok mellett különböző fűszernövényeket is termesztünk. Az a célunk, hogy az együtt végzett tevékenység élménye igényként épüljön be tanulóink életébe, és már gyermekként belenevelődjön mindenkibe.

JOGI TRÉNING SZÜLŐKNEK, SZAKEMBEREKNEK

A modellprogramban lényegesnek tartottuk, hogy bővítsük, illetve frissítsük a szakemberek és a fogyatékos gyermeket, fiatalt nevelő családok jogi ismereteit, hiszen a fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény deklarációja ellenére még mindig éri őket hátrányos megkülönböztetés. Dr. Gurbai Sándor, a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetségének emberi jogi szakértője a fogyatékossággal élők jogairól, azok tiszteletben tartásáról, védelméről, megvalósulásának elősegítéséről tartott előadást. Kiemelte, hogy Magyarországon paradigmaváltásra van szükség: át kell térni az emberi jogi gondolkodásra, amely szerint a fogyatékossággal élő személyeknek ugyanolyan joguk van minden egyes jog tekintetében, mint a nem fogyatékos társaiknak. Dr. Pátkai András Gyula, a szövetség ügyvédje a diszkrimináció gyakorlatban előforduló módjait – közvetlen és közvetett hátrányos megkülönböztetés, zaklatás, jogellenes elkülönítés, megtorlás – mutatta be számos példával illusztrálva. Elmondta: fontos, hogy mindenki kiálljon saját jogaiért vagy a gyermekéért, és ne hagyja szó nélkül, ha hátrányos megkülönböztetés éri, hanem jelentse be az Egyenlő Bánásmód Hatóságnál, illetve a megyei képviseleteinél.

NE TŰRD EL A DISZKRIMINÁCIÓT!

EGYENLŐ BÁNÁSMÓD HATÓSÁG
1013 Budapest, Krisztina krt. 39/B.
Telefon: (06-1) 795-2975
Fax: (06-1) 795-0760
Zöldszám: 06 80 203 939
Postacím: 1539 Budapest, Pf. 672
E-mail: ebh@egyenlobanasmod.hu
A megyei irodák listája megtalálható a www.egyenlobanasmod.hu weboldalon.
Az Egyenlő Bánásmód Hatóság diszkriminációs ügyekben az egész ország területéről fogadja a panaszokat, ezeket személyesen, postai úton, illetve elektronikusan az ügyfélkapun keresztül nyújthatják be az ügyfelek.

A szülőnek is ki kell nyitnunk a világot



Pál Gabriella
pszichológus

Az értelmi fogyatékos gyermeket, fiatalt nevelő legtöbb szülő többnyire berögzült abba a szerepkörbe, hogy gyermekének élete végéig szüksége van az ő segítségére, nélküle nem képes élni ebben a világban. Ha a fiatal önállósodik, a szülő elveszíti funkcióját, a leválás sérüléssel jár, ezért a szerepeket a családnak finoman kell átstrukturálnia.

CSALÁDI FELADATOKAT ADNI A GYERMEKNEK

A szülőket egyenrangú partnernek tekintve vonjuk be a közösségi programokba, ahol gyermekükkel együtt játszanak, gondolkodnak, alkotnak. Ahol ügyes játékuk, szép produktumaik büszkévé teszik őket, így nem fájdalomként élik meg a funkcióvesztést, hanem sikerként: gyermekük megtanul egy kicsit másképp mozogni ebben a világban. A szülőnek frusztrációt jelent, hogy elengedje gyermeke kezét. A legjobb kezdés, ha a családi struktúrában



kisebb feladatokat ad neki, ő teríti meg például az asztalt minden alkalommal, ilyenkor a terítő, a szalvéta kiválasztása már önálló döntést igényel. Ha ezek teljesítése jól működik, jöhetnek a nagyobb feladatok, több önállóságot is kaphat a gyermek. Ez egy tanulási folyamat, amely nem megy egyik napról a másikra. Hosszabb időt igényel, míg rögzülnek az új szokások.

CSOPORTÉLMÉNYEKBŐL KAPCSOLÓDÁSOK

Olyan közösségi programokat kell szerveznünk a fiataloknak, ahová szívesen mennek. Hatalmas tárháza van a bizalmi, csapatépítő, fejlesztő játékoknak, és a csoportélmények hatására gyorsan kezdenek kialakulni a kapcsolódások. Félsiker, ha a szülő azt látja, hogy gyermeke nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban viselkedik egy-egy ilyen alkalom után, vagy arról mesél neki, milyen jól érezte magát. Máskor is szívesen elengedi a közösségbe, sőt, éppen ő motiválja gyermekét, akiben csakhamar kialakul a társas szükséglet: az élet nemcsak anyából és apából áll, hanem a kortársakból is. Kisebb baráti körök jönnek létre, és már programon kívül is keresik egymás társaságát.

A SZÜLŐK ÉRTÉKES EMBEREK

Szükség van szülőklubra is, ahol a sorstársak másokkal találkozhatnak, beszélgethetnek, ötleteket kaphatnak vagy adhatnak. Egy hely, ahová a gyermekük nélkül mehetnek, és ahol jól érzik magukat, tudnak mosolyogni, boldognak lenni, mert a szülők egyébként nem merik jól érezni magukat. Számukra is ki kell nyitnunk a világot, hogy legalább életük utolsó szakaszában kapjanak tiszteletet, lehetőséget a felemelkedésre, olyan élményeket, melyekből azt érzik, hogy nem áldozatok, hanem értékes emberek.



MENÜ ÖLELÉSSEL

A Down-szindrómás Tim Harris éttermet nyitott az egyesült államokbeli Albuquerque városban, a „Mindenki szereti Timet" című valóságshow-ban. A fiatalember a híres Walt Disney idézet szerint él: „Ha valamit megálmodsz, valóra is tudod váltani." És ő most megvalósította az álmát, magabiztosan vezeti a vendéglőt. A kiszolgálás olyannyira barátságos, hogy a vendégek egy ölelést is kapnak a menü mellé az örökké mosolygós tulajdonostól.

Közelebb hozni a fiatalokat a történelemhez

A fogyatékossággal élők számára felfoghatatlanok és nagyon nehezen megközelíthetőek a történelmi ünnepek, értetlenül állnak a közös megemlékezések előtt. A tréningeken a történelemhez, a nemzeti emlékezéshez kapcsolódó közösségi azonosulás lehetőségét kívántuk megteremteni. A fiatalokat interaktív módon élményekhez juttatni, hogy szert tegyenek bizonyos történelmi műveltségre, amely alapja a szűkebb és tágabb közösség kölcsönös megértésének, a történeti, a közösséghez tartozás tudatának, különösen a nemzeti identitástudat kialakulásának és elmélyítésének.

TÖRTÉNELMI MŰVELTSÉGET SZEREZNI

Március 15-e nagy nemzeti ünnepünk, a megemlékezést az esemény emblematikus mozzanatai köré szerveztük. Így megjelent a 12 pont, a nemzeti szín, a kokárda, a műterem, az egyetem, a Nemzeti Múzeum, a harcmező, a Pilvax kifejezés, melyekhez a szituációs játékot igazítottuk, hogy hétköznapivá, érthetővé tegyük a régmúlt eseményeket. Fotózkodtunk a műteremben, a Pilvax kávéházban nemzeti színű díszt készítettünk, a Nemzeti Múzeumnál kokárdát tűztünk a kabátunkra, elszavaltuk a Nemzeti dalt, az egyetemnél zászlót festettünk, kivonultunk a harcmezőre szabadságharcos dalokat énekelve. A sok dal közül a fiatalok a Gábor Áron rézágyúját tartották favoritnak, mert erre lehetett legjobban menetelni. Rendületlenül vonultunk saját készítésű zászlóinkat lengetve, és közben hangosan énekeltünk együtt. Nagy élményt jelentett a közös mozgásos program, az együtt éneklés, mely önálló közösségi alkalmak kezdeményezésére inspirálta a fiatalokat, és kedvet ébresztett bennünk: érdemes több ilyen szituációs játékot tartani. A jövőben más korosztályokat is szeretnénk hasonló élményekben részesíteni, a programot már adaptáltuk a fejlesztő nevelés-oktatásban és az óvodai korosztály számára. A március 15-ét feleleventő szituációs játékot a kicsik ugyanúgy élvezték, mint a felnőttek.



Azt tervezzük, hogy a történelmi ünnepek sorát kiegészítjük az új kenyér ünnepével, amikor is a gyermekek

és a fiatalok interaktív élményként élik meg a kenyér körüli teendőket: kezdve a búza bazális megismerésétől a kenyérdagasztáson át egészen a kenyérsütésig. Ezek a tevékenységek minden érzékszervre hatva nyújtanak páratlan, felemelő közös élményt, a sorstársakkal együtt megélve pedig felejthetetlenné válnak a résztvevők számára.

Október a nemzeti ünnepek hónapja. Október 6-án megemlékezünk az aradi vértanúkra, 23-án pedig az 1956-os forradalom kitörésére. A fiatalok egyszerű történetek meghallgatásával, közös élő hangszeres énekléssel és kreatív foglalkozásokkal tudnak majd leginkább hangulatilag ráhangolódni az ünnepre.

A KÖZÖS ÜNNEPLÉS ÉLMÉNYE

A tréningen néhány egyházi *(húsvét és karácsony)* és egyéb ünnepet *(nőnap, az autizmussal élők világnapja)* is igyekeztünk a lehető legteljesebben, legérdekesebben bemutatni, sok-sok élményt adó módon közelebb hozni. Húsvétkor felelevenítettük az ünnep szakrális hátterét, új tudásanyaggal bővítettük a fiatalok korábbi ismereteit. A szituációs játék során nemcsak jó tanácsokkal és ajándékvásárlási ötletekkel láttuk el az ünnepre készülőket, de segítséget nyújtottunk az ajándék elkészítésében is. Nőnapkor a fiatalemberek apró kedvességgel lepték meg a csoport hölgytagjait, az autizmus világnapján kék repülőket hajtogattunk, és próbáltuk elérni, hogy minél messzebbre szálljanak, majd luftballonokat fújtunk és dobáltunk mindenki nagy örömére.

A karácsony nem volt téma a tréningen, de szerepel a terveink között. E téren jó tapasztalatokkal rendelkezünk, mert a fejlesztőiskolában és az óvodában már évek óta szép hagyománnyá fejlődött a karácsonyozás. Adventkor közös énekléssel gyújtjuk meg a soron következő gyertyát, a kicsik dallal, díszekkel és ajándékokkal *(angyal, gyertya, csengő, fenyő, mézeskalács)* készülnek a közös ünnepre. Karácsony napján izgatottan várják a betlehemezést, amikor is körbejárjuk az iskola épületét, mindenhol közösen énekelünk.



OLVASÁST OKTAT A GYERMEKEKNEK

Noelia Garella a világ első Down-szindrómás óvónője. A 31 éves argentin nő alkalmazása nagy visszhangot váltott ki az országban – több döntéshozó is tiltakozott –, ahol erős előítéletekkel vannak a kognitív zavarokkal küzdő emberek iránt. Ám Córdoba polgármestere, az óvónők és a szülők sem találtak egyetlen okot arra, miért ne oktathatna olvasást a gyermekeknek. „Imádom a gyerekeket, kicsi koromtól fogva óvónő akartam lenni. Emlékszem, szörnynek neveztek, ilyenekről olvasok most a csoportomnak. Csak amíg a mesebeli szörnyek gonoszak és megrontják az embereket, addig én jóságos vagyok" – neveti el magát.

Mozgással az egészséges aktív életért

A mozgás önmagában játék, amely örömet okoz, hiszen mindenki azért teszi, mert élvezi a játék fordulatait. Ugyanakkor segít felismerni saját képességeit. A fogyatékossággal élő gyermekek, fiatalok számára a rendszeres mozgás rehabilitáció:

- fejleszti a motoros képességeket, az ügyességet,
- az egészséges életre nevel,
- növeli a fizikai kondíciót,
- felkészít az önálló életvitelre,
- jó közérzetet biztosít,
- a másokkal együtt végzett mozgás lehetőséget nyújt kapcsolatteremtésre, barátságok kialakítására,
- sikerélményt jelent,
- új célokat ad.



RENDSZERES TESTMOZGÁS

A közösségi tréningek szerves részét a mozgásos blokk képezte. Nagy figyelmet fordítottunk a mozgás megszerettetésére, mert preventív funkciója közismert, egészséges aktív életet eredményez, emellett a rendszeres testedzés csökkenti a társadalmi kirekesztettség érzését. A fiatalokkal átbeszéltük: előfordul, hogy nehéz magukat nap mint nap rávenni a mozgásra, s ilyenkor jönnek a kisebb-nagyobb kifogások, hogy meleg van, hideg van, fúj a szél, esőre áll az idő, fáj a lábam, fáj a fejem, épp a kedvenc műsorom megy a tévében. Segítséget jelent, ha azzal kezdik a reggelt, hogy napirendet készítenek, amelyben meghatározzák, mikor és milyen mozgásformákat végeznek majd el. Amikor közeledik a kitűzött idő, ne hagyják magukat lebeszélni a tevékenységről, legyenek erősek, kitartóak. Ha sikerül a kitűzött mozgásformát véghezvinniük, jutalmazzák meg magukat: facebookozhatnak vagy megnézhetik kedvenc tévésorozatukat.



KÖLCSÖNÖZD KI ESZKÖZEINKET!

A rendszeres testmozgás érdekében a pályázatba beépítettünk eszközkölcsönzést, hogy ezzel is minél több fiatalt ösztönözzünk sportolásra. Ezek a kis értékű mozgáseszközök lehetővé teszik, hogy mindig újabb és újabb sportszereket próbáljanak ki. A kölcsönözhető készletekkel nemcsak egyszerű feladatok, de összetett mozgássorok is végezhetők. Használatuk során megtapasztalják a különböző testhelyzeteket, térirányokat. Ismereteket szereznek testük és a használt eszköz méretének viszonyáról.

Minden mozgás összefügg egymással, és hatással van valamennyi érzékszerv fejlődésére, illetve a megszerzett képességek megtartására, de pozitív hatást gyakorol a testi és a lelki fejlődésre is. A humánspecifikus mozgások sérültsége a megismerő funkció szűkülésével jár együtt. A megszerzett állapotok megtartására a mindennapi mozgáshelyzetek biztosítása elengedhetetlen. Fejlődik az egyensúlyozó- és állóképesség, a szem-kéz és a szem-láb koordináció, fokozódik a fizikai aktivitás, az erőnlét. Célunk, hogy mindezt ne csak a tréningeken tudják elérni a fiatalok, hanem az eszközök kölcsönzése révén az otthonukban is vagy a spontán szerveződő közösségi alkalmakkor. A mozgás nagy szerepet játszik a feszültségek oldásában, a spontán kommunikációs helyzetek kialakulásában és pozitív kicsengésében, hozzájárul a jó hangulatú közös játékhoz.



HASZNOS LINKEK:

• mozgásos gyakorlatokról:
www.youtube.com/watch?v=QzaZylBiiTM
fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf
www.gyogytornaszok.hu/ajaxfilemanager/uploaded/PDFek/previ_fuzet_fogyijatek.pdf

Lepd meg a családodat, barátaidat egy finom étellel!

A fogyatékos emberek „támasza" és mindennapi biztos örömforrása az étkezés. Sajnos e rétegre is jellemzőek a helytelen táplálkozási szokások – kóla, chips fogyasztása –, ezért a vitaminnapon folyamatosan felhívtuk a veszélyekre a figyelmet, úgy, mint elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség, amelyek már fiatalkorban is jelentkeznek. A tréningek továbbfejlesztésekor, a jövőben az étkezés és egészség kapcsolatával, az egészséges táplálkozás jelentőségével szeretnénk hangsúlyosabban foglalkozni. A téma nagy népszerűségnek örvend, erről mindenkinek van mondanivalója, véleménye.



EGYÜTT FŐZNI ÉS ÉTKEZNI

A tréningen kitértünk a könnyen elkészíthető egészséges ételekre, az együtt főzés és étkezés fontosságára, mert ezek a közösségi alkalmak a passzivitás, az elszigetelődés megakadályozásának egyik fontos színtere. A közös ételkészítéshez szükséges alapanyagok kiválasztása és a vásárlás döntési és kommunikációs helyzet. Tanácsként elmondtuk: a jó minőségű termékeket célszerű inkább a hazai, főként az őstermelőktől beszerezni. Az interneten gasztronómiai oldalak sokaságát találjuk, melyek könnyen elkészíthető egészséges recepteket is közreadnak. Érdemes ezeket tanulmányozni, ha vendégségbe hívják újonnan szerzett vagy már meglévő barátaikat. A vendégvárás ünnep, melyre fel kell készülni, hiszen ezzel adják meg a tiszteletet barátaiknak, jelzik, hogy ők fontos részei az életüknek. Arról is beszélgettünk a fiatalokkal, hogy lepjék meg szüleiket,

családtagjaikat saját készítésű ételekkel, italokkal és más finomságokkal.

SAJÁT FŰSZERNÖVÉNY

A tréningen már ültettünk dísznövényeket. Ezek ápolása, gondozása óriási felelősségvállalás, melyet most tanulnak a fiatalok. Ennek ellenére azt javasoltuk nekik, hogy a jövőben a saját készítésű ételekhez használjanak saját termesztésű fűszernövényeket. A lakásban nevelt bazsalikom, oregánó, kakukkfű, lestyán, csombor, petrezselyem, kapor, rozmaring, paradicsom, paprika aromája semmivel nem pótolható, csodálatos ízt ad az ételeknek, hiszen benne van a szeretet, a féltő gondoskodás és az öröm, amit egy-egy növény fejlődése nyújt. A legtöbb fűszernövény akár magról is vethető – a félárnyékos helyet kedveli, mindennapi locsolást, tápanyagban dús szabadföldet vagy balkonládát igényel –, és egész évben illatforrásként szolgál a konyhánkban.



HASZNOS LINKEK:

- fűszernövények ültetéséről: www.youtube.com/watch?v=lzPny-lZ5Zs
- kertészkedésről: www.youtube.com/watch?v=lPSwARHhL3c
- receptekről: cookpad.com/hu, www.nosalty.hu/, receptneked.hu/, femina.hu/recept



JÖVŐ: EGÉSZSÉGNAP SZŰRÉSEKKEL

A fiatalokat emellett arra biztattuk, hogy gyűjtsenek gyógyteát *(bodzavirág, hársvirág, citromfű, mentalevél)*, aszaljanak gyümölcsöt *(meggy, alma, szilva, körte)*. Ezek a mindennapi tevékenységek értelmet adnak az üres óráknak. Bemutattuk, hogyan kell a gyümölcsöt szárításra előkészíteni *(megtisztítani, összedarabolni, szétteríteni, letakarni)*, milyen erős fénynél, mennyi időt vesz igénybe az aszalás, hogyan ismerhető fel, ha már kész a termék. Mindezt egy nyári gyakorlati tréning során elsajátíthatják majd a fiatalok. A vitaminnapot egészségnappá szeretnénk továbbfejleszteni, amikor az érdeklődők lehetőséget kapnának a különböző prevenciós, egészségsegítő eszközök kipróbálására *(szobakerékpár, terápiás lámpa, infra- és sólámpa, hintaágy)*, és szűrések is várnák a jelentkezőket.

A zene gyógyít, a zene élményt ad és motivál



HOLLYWOODI SZTÁR LETT

A Down-szindrómával született brit Sarah Gordy minden akadály ellenére megvalósította legnagyobb álmát: híres színésznő lett. Komoly kosztümös filmekben, tévésorozatokban, színdarabokban és hollywoodi szuperprodukciókban játszik. A rendezők állítják, hogy öröm vele dolgozni. „Sarah a forgatáson szenvedélyes, felkészült, mindent tud a karakterről, ezért a szerepeit rendkívül hitelesen játssza" – mondja róla édesanyja, aki a személyi asszisztense, és mindenhová vele utazik. A tehetséges színésznő szabadidejében önkéntesként dolgozik egy jótékonysági boltban Lewesben (Sussex), ahol jelenleg él.

A zene nonverbális prevenciós és gyógyító módszer, az idegrendszerre gyakorolt jótékony hatása ma már vitathatatlan. Terápiák épültek arra, hogy a muzsika mennyire jó hatással van a viselkedésre. Egyéni különbségek mellett a zene élménye meghatározó, hiszen a zene személyes tapasztalat is egyben. A ritmushangszerek használatához nincs szükség hangszertudásra, zenei előképzettségre, és bármely életkorban alkalmazható a csecsemőkortól egészen az időskorig. A zene mindenkire másként hat. Még ugyanazon személy ugyanarra a zenére adott válaszai is különböznek a lelkiállapotától, az életkorától és számos egyéb tényezőtől függően.

IMPROVIZÁCIÓ

A tréningek alatt a fiatalokkal aktív zenélést folytattunk, amikor is különféle eszközökkel, hangszerekkel, saját testhanggal kommunikáltunk, improvizáltunk egymással. Az improvizáció folyamata az álom, a fantázia, a valóság, a külső és belső világ között hullámzik. A terápiás lehetőség a zenélés során megélt élmények, tapasztalatok átdolgozásában rejlik. A zene azonban nem csupán gyógyít, hanem segíti az érzelmek meg- és felismerését, fejleszti a képességeket, így a kreativitást, a konfliktuskezelést, a kommunikációt, a mentálhigiénét, a személyiséget, az empátiás készséget, a kapcsolatteremtést. Jelentős szerepe van a gyógyításban, a pszichoterápiában, a reedukációban *(testi, lelki, szociális zavarok és rendellenességek esetében).*



CSENGŐK, CSÖRGŐK, CSÖVEK, KOCKÁK



Az egyenletes lüktetés gyakorlásához változatos lehetőséget nyújtanak a csörgők, a maracasok. Ezek a könnyen kézbe fogható játékos hangszerek hamar a kisebb gyermekek kedvenceivé válnak. Általuk megszeretik a zenét, és észrevétlenül elsajátítják annak lüktetését.

A szivárvány színeiben pompázó csengők tömör fémből készülnek, ezért rendkívül tartósak. Anyagösszetételüknek köszönhető a pontos hangzásuk is, így színvonalas zenei élményt biztosítanak zenei előképzettség nélkül is. A csengőket megszólaltathatjuk hagyományos módon, de a fogantyú végén található nyomógomb segítségével is.

A csövek segítségével különleges zenei élményben lehet részünk. Hosszúságukból adódóan a csövek hangzása eltérő. Akár több gyermek is zenélhet együtt, hiszen nyolc zenélő cső található egy csomagban. Az asztal éléhez vagy a lábhoz ütögetve tudjuk előhívni a csodálatos hangokat.

A dobozokat és a kockákat hangzásuk szerint különböztethetjük meg és párosíthatjuk. A helyes társítást a rajtuk levő formák vagy színek alapján ellenőrizhetjük.

A tréningek csúcsát a közös zenélés jelentette, gátlások nélküli közös öröm forrása. Az élő zene és az emberi hang együttes hangzása feszültségoldó, motiváló hatással bír. A fiatalok minden alkalommal leírhatatlanul lelkesek voltak, ha zenéltünk, ha énekeltünk. Tartottunk „kívánságperceket" is, amikor bárki kérhette kedvenc dalát, hogy együtt énekeljük el, de önállóan senki nem kezdett éneklésbe.



Játszani jó!

Azért játszik a gyermek, mert a felhalmozott feszültséget jó levezetni a játékkal. Így okoz örömet a játék. A gyermek teljes elmélyültséggel és a legnagyobb komolysággal éli bele magát a legkülönbözőbb szerepekbe, szituációkba. Személyiségének alapvonásai is a játékban alakulnak ki, örömet szerez számára, szórakoztatja, kitölti szabadidejét, kielégíti mozgásvágyát. A játék során fejlődik a figyelemkoncentráció, a helyzetfelismerési- és döntési képesség, a gyors gondolkodás, a kezdeményező- és szervezőkészség, a találékonyság, a kreatív, problémamegoldó gondolkodás. De segíti a különféle erkölcsi tulajdonságok, jellemvonások – közösségi érzés, kötelességtudat és felelősségérzet *(humanizmus),* fegyelem, önuralom, akarat – kialakulását is. A játékban a gyermek olyan akarati tulajdonságai is fejlődnek, amelyek a munkára nevelés feladataihoz is kapcsolódnak: rendszeresség, pontosság, kitartás, megbízhatóság, fegyelmezettség, becsületesség.

KÖZÖS PROGRAM A GYERMEKKEL

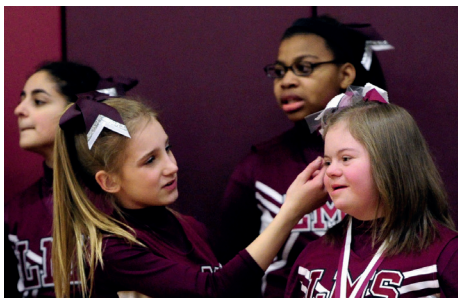
A szabad játék nagyon fontos a gyermek életében, de emellett helyet kell kapnia a társasjátékoknak is, hiszen másfajta tapasztalatszerzési, tanulási lehetőséget nyújtanak számára. Minél több játékhelyzetben kipróbálja magát, annál rugalmasabb, problémamegoldóbb felnőtt válik belőle. Fontos, hogy a szülők együtt játsszanak gyermekükkel:

- a közös program során csak egymásra figyelnek,
- a játék jó lehetőség arra, hogy a szülők megismerjék gyermekük képességeit,
- ha szükség van rá, fejlesztik, hiszen gyermeküket ők ismerik legjobban,
- az együtt játszásnak komplex fejlesztő hatása van,
- a gyermek ilyenkor nem feladathelyzetben ügyesedik-okosodik *(nem érzi tanulásnak, mint sok helyen a kötelező foglalkozásokat).*

SZABAD HIBÁZNI

A társasjáték lehetőséget biztosít arra, hogy a gyermek sok mindent kipróbáljon és kudarcot valljon. A mai társadalmunk oly mértékben a sikerre és a teljesítményre hangolt, hogy már az egészen kicsi gyermek is „osztályzatot kap" tanulási próbálkozásaira. A legjobb tanár azonban maga a tapasztalat, a játékok pedig olyan helyzeteket teremtenek, amelyek bátorítják és segítik, hogy új stra-

tégiát és taktikát próbáljon ki, és amelyekben „megengedett", hogy kudarcot valljon. A kudarc lehetőséget ad arra, hogy megvizsgálja korábbi módszerét, változtasson rajta, és legközelebb másképp próbálkozzon. Ma már a kisgyermeknek is azt sugallják, hogy a kudarc rossz. A legtöbb játékban azonban a kudarc elkerülhetetlen. Senki nem győzhet folyamatosan, s ez lehetővé teszi, hogy a gyermek megtanulja használni az olyan értékes emberi képességeit, mint a kemény munka, a kitartás, alkalmazkodás, és érezze ezek jutalmát. Ahhoz, hogy a gyermek új képességeket tanulhasson, biztonságos környezetre van szüksége, s a játékok nagyon kiválóak arra, hogy szórakoztató formában adjanak keretet és megerősítést az elképzeléseinek kipróbálásához.



A KOSÁRCSAPAT KABALÁJA

Desiree Andrews Kenosha (USA) városi középiskola kosárlabdacsapatának pomponlánya. A 16 éves Down-szindrómás lányt a nézők egyik alkalommal kigúnyolták fogyatékossága miatt. A csapattagok azonnal védelmükbe vették, még a helyi lapban is megírták az esetet. Desiree különleges szerepet játszik a középiskolában, ő a kosarasok kabalája. Az edző büszke a játékosaira, akik igazi nagy testvér módjára támogatják a lányt, akinek mindene a tánc.

A FELFEDEZÉS IZGALMA

A játékok remek felfedeznivalók. Olyan részeket tartalmaznak, amelyeket sorba rendezésre, színek szerinti válogatásra, formák és anyagok megismerésére, a tapintási érzék fejlesztésére lehet használni. A játék menetének megismerése ismét rengeteg felfedeznivalót tartogat. A gyermek megtanulja, hogyan illeszkednek egymáshoz az egyes részek, milyen eredménye lesz a különféle taktikák és stratégiák alkalmazásának.

KREATÍV ALKOTÓERŐ

A játékokból hihetetlenül sok művészi és kreatív ötletet lehet meríteni. A játék egyes elemeinek felhasználása, illetve világának elképzelése annak grafikáján keresztül segítheti egy koncepció megragadását, szolgálhat a gyermek saját alkotásainak, történeteinek és játékainak alapjául. Sok játék tartalmaz gyönyörű képeket különféle fantáziavilágokról, érdekes karaktereket és izgalmas kalandokat – ezek mind segítik, hogy a gyermek egy teljesen új saját világot képzeljen el magának minél részletesebben.

SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK GYAKORLÁSA

A társasjáték egy olyan strukturált szociális tevékenység, mely fontos készségeket fejleszt. A játék élményéhez szervesen kapcsolódik annak gyakorlása, hogyan kell osztozni, kivárni a sorunkat, együttműködni, sportszerűnek lenni, tanulni a hibáinkból, elfogadni a veszteséget. Segít gyakorolni a má-

sokhoz való pozitív viszonyulást, a kommunikációt, a kritikus gondolkodást, az információk elemzését, a problémamegoldást, a szabályokhoz és szociális normákhoz való igazodást. A társasjáték páratlan lehetőség arra is, hogy a fantáziát megmozgató, izgalmas tevékenységbe belefeledkezve fejlődhessenek a gyermek fontos készségei.

ELŐRETERVEZÉS

A társasjáték segíti a gyermeket abban, hogy megtanuljon előre gondolkodni. Sok játék megköveteli résztvevőitől, hogy uralkodjanak magukon, előre tervezzék el fejben a lépéseiket, és egy bizonyos stratégiát kövessenek. Egy társasjáték folyamata remekül modellezi, hogy az egyes választások és cselekedetek miképpen vezetnek bizonyos következményekhez. Többszöri játék során a gyermek megismeri, hogyan vezethetnek a különböző döntések különböző eredményekhez, és segítik a bölcs döntéshozatali készség kialakulását.



FOGYATÉKOS ROCKEREK

Finnországot a PKN (Pertti Kurikka Névnapja) nevű rockcsapat képviselte a 2015-ös bécsi Eurovíziós Dalfesztiválon. Az értelmi fogyatékos fiatalokból álló együttes 2009-ben alakult, turnéztak már Európa több országában és az Egyesült Államokban. „A sérült embernek bátrabbnak kellene lennie, megmondani a környezetének, hogy mit akar és mit nem. Mi nyíltan elmondjuk a véleményünket" – jelentette ki az együttes frontembere, Pertti Kurikka.

ÚJ SZAVAK TANULÁSA

A gyermekkel való játék remek lehetőséget teremt a szókincs bővítésére is. Minden társas tevékenység során fontos a kommunikáció. Ezek a játékok rendszerint valamilyen konkrét téma köré épülnek, amelyek saját szókészlettel rendelkeznek, és ez nagyon jó kiindulási pontot jelenthet egy sor szerteágazó témáról való beszélgetéshez. A gyermek szókincsfejlődésének fontos részét képezi az egyes új fogalmak és szavak előtérbe helyezése, a játék pedig elősegíti, hogy könnyedén, szórakozva tanuljon új szavakat, s kezdje azokat aktívan használni.

FELADAT BEGYAKORLÁSA

Egy kisgyermek sokat tanul a nagyobbakkal vagy a felnőttekkel való versengés során, és legjobban az olyan tevékenységek motiválják, melyek meghaladják pillanatnyi tudását. Sok játék kínál kiváló lehetőséget arra, hogy más játékosokat figyelve és velük kapcsolatba lépve sajátítson el és gyakoroljon be új képességeket. A játék ráadásul olyan kihívást is jelent, amely ismétlésre ösztönöz, az egyes célok teljesítése pedig segíti a hatékonyság érzetének növelését. Társasjátékozás közben a gyermeknek – a tevékenységbe belefeledkezve – fejlődnek a kognitív, motorikus és társas képességei.

SZÁMOK VILÁGA

A játék motiválja a matematika és a térbeli gondolkodás gyakorlati alkalmazását. Gyakori feladat, hogy meg kell számolni a táblán a lépéseket, vagy össze kell adni a kockadobások értékeit. Máskor maga a játék menete ad erős belső késztetést a gyermeknek az összeadás, kivonás, szorzás, osztás, törtekkel való számolás vagy akár a geometria gyakorlására. Kimutatták, hogy még egy rövid játék is látványosan megnöveli a tanuló matematika terén nyújtott eredményeit. Amint otthonosabban mozog a gyermek a számok világában, egyre összetettebb tanulási lehetőségek kerülhetnek elő.

KONTEXTUS NYÚJTÁSA

A társasjáték kitűnő arra is, hogy ismerős kontextusban ismertessen meg új dolgokat. A gyermek úgy tanul legkönnyebben, ha egy korábbi élményhez tudja kötni az új ismereteket. Ha a játék egy bizonyos témát mutat be, az segít a gyermeknek kapcsolatot teremteni a valós élet eseményei és a saját játékélményei között.

ÖSSZETETT FOGALMAK

A társasjáték jót tesz a kisgyermeknek, hogy megtanuljon elvonatkoztatni. Az ő gondolkodása általában nagyon konkrét, így ha olyasmivel játszhat, amely számára ismerős dolgot modellez, segíthet neki megérteni, hogyan gondolkodhat a számára újszerű rendszerekről, feladatokról vagy az élet egyes területeiről.

MINŐSÉGI INTERAKCIÓK

A gyermekkel való közös játék olyan együtt töltött idő, melyet a közös élmények és az egymás közötti érdemi interakciók tesznek értékessé. A közös játék sok lehetőséget kínál beszélgetésre, nevetésre, az „egy csapatba tartozás" megélésére, és a szülő később is jó érzéssel gondolhat vissza az együtt töltött értékes időre. Azzal, hogy a játékon keresztül vidám és emlékezetes élményeket ad gyermekének, learathatja a pozitív figyelem jutalmát. A gyermek ugyanis igényli a szülővel való interakciót, és a közös társasjáték olyan élvezetes tevékenység, mely nemcsak a szellemi fejlődését és társas készségeinek erősítését segíti, de szorosabbá teszi a szülőhöz fűződő viszonyát is.

HOSSZÚ TÁVÚ HATÁSOK

A közös családi társasjátékozásból egész életre szóló hagyományt lehet teremteni. A sok-sok nevetéssel, beszélgetéssel, tanulással és a játék általi fejlődéssel együtt töltött idő emlékei pedig felbecsülhetetlen értékűek.

Pályázatból az alapítvány több társasjátékot is vásárolt



RINGS UP!

A játék során meghatározott sorrendben karikákat kell a hüvelykujjunkra pakolni a többi ujjunkról. Fejleszti a szín- és számfelismerést, az alak-háttér elkülönítését, hiszen fel kell ismerni a különböző színű háttérben megjelenő számokat. Nehezíti a felismerést, ha a színek ismétlődnek. Jó lehetőséget nyújt a szem-kéz koordináció fejlesztéséhez, mivel nagyon gyorsan kell a karikákat egymásra pakolni, ha győzni szeretnénk.



ELSŐ GYÜMÖLCSÖSKERTEM

Fejleszti a finommotorikus készségeket, és lehetőséget ad a szabad játékra. Külön lehet beszélgetni a színekről, melyik gyümölcs miért olyan színű, ugyanígy a fa részeiről, a növények közös tulajdonságairól. Ezzel elősegítjük a gyermekek kommunikációs készségeinek, koncentrációs és kreatív képességeinek fejlődését, miközben örömét lelik a játékban. A játék lényege, hogy a résztvevők egy csapatként dolgoznak a holló ellen. Vagyis itt nincs „harc" egymás ellen, összefogva tudnak csak győzni. Fejleszti a szem-kéz koordinációt, dobókockával dobni nem mindig egyszerű folyamat.



TÖRPÉK

A játék nagyszerű lehetőséget ad arra, hogy a ruhadarabokat, testrészeket gyakoroljuk, emellett segíti a színfelismerést, a koncentrációt. Itt a gyorsaság számít a csapatban, hiszen a játékosoknak egymással versengve kell minél gyorsabban azt a törpét vagy törpéket megkeresniük, melyekre a kártyán szereplő tulajdonság igaz. A résztvevőknek nem kell tudniuk olvasni, mert a kártyákról jól leolvashatóak az ábrák, a színek.



SPEED CUPS

A színes poharakkal a téri irányokat lehet gyakorolni. A poharakat a kártyákon szereplő, meghatározott sorrendben kell egymás mellé vagy egymásra pakolni. Ez is gyorsasági játék, hiszen aki először végez, rácsaphat a csengőre és elnyeri a kártyát. Ehhez a játékhoz sem kell tudni olvasni, a színegyeztetést fejleszti.

SZIVACSOS LABDAELKAPÓ

A labda elkapása és dobása jó lehetőség a nagymozgások fejlesztéséhez, akár állva, akár ülve játszható. A labdajáték fejleszti a testi- és idegrendszeri funkciókat, a szem-kéz és szem-láb koordinációt, hatással van a téri tájékozódás fejlődésére, a gömb, a mozgások téri és időbeli érzékelésére, pontosítására, fejleszti a ritmusérzéket, az egyensúlyt. Segít kialakítani a gyermekben a vizuális érzékelést, az irányított figyelmet, a szabálytudatot, és természetesen erősíti a fizikai erőnlétet is.

DOBBLE



A Dobble-ban több mint ötven ábra található, ötvenöt kártyalapból áll, egy kártyán nyolc ábra van, és mindig csak egy közös ábra van két kártya között. Ezt a közös ábrát kell a játékosoknak minél gyorsabban megtalálniuk. A Dobble a megfigyelés és a gyors reflexek játéka.

MONSTARS



Ebben a játékban is a gyorsaságé a főszerep, szörnyeket kell összeállítanunk a húzott kártya alapján. A játék segítségével gyakorolhatjuk a testrészeket, de kiváló alkalmat nyújt a színegyeztetésre, színfelismerésre és a téri irányok gyakorlásához is, hiszen nem mindegy, hogyan helyezzük a testrészeket egymásra.

SASSZEM

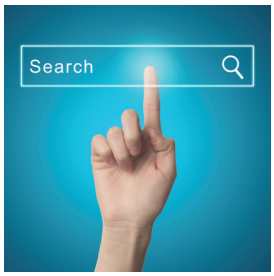
A sasszem a tanulást elősegítő egyszerű képegyeztetős játék. Fejleszti a koncentrációt, a munkamemóriát és az intelligenciát. Segíti a stratégiai gondolkodás és asszociáció tanulását. Diszlexiások terápiás játékaként is ajánlott.



ÉRDEKES GYAKORLATOK, JÁTÉKOK

old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html

Az internet életet hoz az otthonunkba



INGYENES E-KÖNYVEK ÉS HANGOSKÖNYVEK
papirontul.hu/e-konyv-adatbazis-1-0/
e-konyv.net/ingyen-letoltheto-e-konyvek
konyvespolc.com
bookline.hu/main.action?tab=ekonyv
UTAZÁSTERVEZÉS
www.booking.com
www.trivago.hu
FILMEK, TÉVÉSOROZATOK
moovie.cc/
ZENE
flashzene.com/
ingyen-van.hu/zene.htm
www.youtube.com
FEJLESZTŐJÁTÉKOK
kisjatek.hu/fejlesztos-online-ingyen-jatekok.html
gyerekjatekok.atw.hu/
jatekstart.com/jatek_kategoria/jatek/fejleszt%C5%91s-j%C3%A1t%C3%A9kok
freejatek.hu/H/keszsegfejleszto.html
pompos.hu/
kognitiv.hu/kognitiv_jatekok

Az internet mára az életünk elválaszthatatlan része lett, kinyílt általa a világ. A világháló segítségével bármilyen információt megkaphatunk, szinte mindent elintézhetünk, elég a keresők egyikébe beírni néhány kulcsszót. Az élet minden területén a hasznunkra lehet. Szükségünk van egy jó receptre? Néhány kattintás, és máris gasztronómiai portálok sokasága ad ötleteket, mit főzzünk. Szétnéznénk az óceánok mélyén? El sem kell utaznunk, a fotelból búvárkodhatunk, és élvezhetjük a fantasztikus látványt. Régi ismerősünket keressük? A közösségi oldalakon minden bizonnyal ráakadunk. Az internet segítséget nyújt a tanulásban, tömérdek információval lát el bennünket, de csökkenti elszigetelődésünket is, hiszen online közösségi kapcsolatot építhetünk. Életet hoz az otthonunkba. Bátran szörfözgessünk tehát a linkek tengerén!

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK

- Magyar Paralimpiai Bizottság: hparalimpia.hu
- Magyar Speciális Olimpiai Szövetség: specialolympics.hu/portal

A Google Térképet *(www.google.hu/maps)* keresésre és felfedezésre használhatjuk számítógépen, telefonon és táblagépen. Segítségével megtekinthetjük a térképet, kérhetünk útvonaltervet, könnyedén megtalálhatjuk a helyi vállalkozásokat *(például egy étterem nyitvatartási idejét, az étlapot).* A Google Térkép révén búvárkodhatunk is, a korallzátonyokat és az ott élő állatokat a *maps.google.com/ocean* gyűjtőoldalon nézhetjük meg.

Tartalom

ELŐSZÓ 7

KELL, HOGY MINDENKI TARTOZZON EGY TÁMOGATÓ KÖZÖSSÉGHEZ! 8
Egy közösség, ahol tanulnak, fejlődnek, barátokra lelnek
Történeti, nemzeti identitástudat kialakítása
Képes vagyok rá!
Aktivitás, önállóság, felelősség
Zene, az önmegvalósítás fontos eszköze
Kitekintés a világra
Te döntesz!
Szülők örülnének a folytatásnak
Beépítettük a fejlesztőiskola programjába
Jogi tréning szülőknek, szakembereknek

A SZÜLŐNEK IS KI KELL NYITNUNK A VILÁGOT 14
Családi feladatokat adni a gyermeknek
Csoportélményekből kapcsolódások
A szülők értékes emberek

KÖZELEBB HOZNI A FIATALOKAT A TÖRTÉNELEMHEZ 16
Történelmi műveltséget szerezni
A közös ünneplés élménye

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGES AKTÍV ÉLETÉRT 18
Rendszeres testmozgás
Kölcsönözd ki eszközeinket!

LEPD MEG A CSALÁDODAT, BARÁTAIDAT EGY FINOM ÉTELLEL! 20
Együtt főzni és étkezni
Saját fűszernövény
Jövő: egészségnap szűrésekkel

A ZENE GYÓGYÍT, A ZENE ÉLMÉNYT AD ÉS MOTIVÁL 22
Improvizáció
Csengők, csörgők, csövek, kockák

JÁTSZANI JÓ! 24
Közös program a gyermekkel
Szabad hibázni
A felfedezés izgalma
Kreatív alkotóerő
Szociális készségek gyakorlása
Előretervezés
Új szavak tanulása
Feladat begyakorlása
Számok világa
Kontextus nyújtása
Összetett fogalmak
Minőségi interakciók
Hosszú távú hatások

PÁLYÁZATBÓL VÁSÁROLT JÁTÉKOK 28

AZ INTERNET ÉLETET HOZ AZ OTTHONUNKBA 30

