



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TANANYAGOK az ARTcoWORKers projekt tréning kurzusához



MAGYAR
NYELV



Művészetek és fogyatékosággal élők – kooperatív
digitális együttműködés a világjárvány idején

Szerzők: Roger Schmidtchen, Matthias Piel, Paul Littinski, Pataki Veronika,
Stefanie Trzecinski, Anika Hirsekorn, Ivett Mityók-Pálfalvi, Aleksandra
Stojanovska.

Fordította: Kaszás Anna Berta

Szerkesztette: Pataki Veronika, Kerekes Hildegard

Dátum: 10.02.2023



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright, 2021, Attribution-ShareAlike 4.0
International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this
material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.



Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	2
Üdvözljük!.....	7
1. Bevezetés.....	10
1. Modul: Az önismeret fejlesztése.....	11
1.1 Önképviselet.....	13
Mi az énkép?.....	13
Van példaképe?.....	14
Mik a személyes erősségei?.....	14
Legfőbb erősségek.....	14
Tipppek a pozitív énkép kialakításához:.....	15
Függelék.....	19
1.1a Térképezze fel az önismeretét.....	19
1.1b Személyes erősségek kereke.....	20
1.1c Az élet kereke / egyensúlykerék.....	23
1.2. A kreativitás fejlesztése.....	24
Bemelegítő kérdések:.....	24
Előszó.....	24
Mi a tehetség? Mit jelent önnek?.....	24
Mi a kreativitás? Mit jelent Önnek?.....	25
Ön mennyire kreatív?.....	25
Mi jellemzi a kreatív gondolkodást?.....	26
Mi motiválja Önt?.....	27
Mit jelent az áramlás?.....	27
Függelék.....	29
1.2a A nevem vers.....	29
1.2 b Körök.....	30
1.2 c A ceruzák szokatlan felhasználása. Kattintson ide több ötletért.....	30
1.2d Elmetérkép.....	31
1.2e Gondolkodó kalapok.....	32
1.2.f A kreativitás általános rendszermodellje – Csíkszentmihályi Mihály.....	32
1.2g A kreatív-jobb vs. analitikus, vizsgáló-bal agyféltek.....	33
1.2h Az áramlás élmény feltételei.....	33
1.3 Az önbecsülés és az önbizalom építése.....	34
Mi a helyzet az önbecsülésével?.....	34
1. Növelje önbecsülését.....	35



2. Fejlessze stresszkezelési készségeit.....	36
2.1. Kövesse az önelégedettséget.....	36
2.2. Íme, néhány tipp a tudatosság használatához.....	36
Mit gondol az önbizalmáról?.....	37
Függelék.....	40
1.3.1a Hogyan éljünk tudatosan.....	40
1.3.1b 50 módja a relaxálásnak.....	41
1.3.2b Önbecsülés skála.....	42
1.3.2c Adjon pozitív löketet - kitüntetés.....	43
1.3.2d Rosenberg önbecsülés skálája (Link).....	43
2. Modul: Önálló életvitel, ENSZ CRPD és sorstársi tanácsadás.....	45
2.4 ENSZ-CRPD.....	46
1. Tanulási tevékenység: ENSZ-CRPD.....	48
ENSZ egyezmény a fogyatékossgal élők jogairól.....	48
2. Cikk: Fogalmak, definíciók.....	49
3. Cikk: Általános alapelvek.....	50
9. Cikk: Akadálymentesség.....	50
21. Cikk: A véleménynyilvánítás és az állásfoglalás szabadsága, az információhoz való hozzáférés.....	51
Az ENSZ-CRPD-vel kapcsolatos további információkat és a teljes változatot itt találja:.....	52
Ötletek az ENSZ-CRPD cikkeinek és azok gyakorlati alkalmazásának összehasonlítására:.....	53
3. Modul: Uniós polgárság, aktív polgárság.....	54
3.7 Globalizáció, aktív polgár.....	55
A felsorolt kifejezések fogalom meghatározásai:.....	55
3.8 Identitások és interkulturalizmus.....	62
3.9 Mások tudatossága.....	64
Kulcsszavak:.....	65
Az érzelmi látóköröd bővítésének és az empátia fejlesztésének néhány módja:.....	65
4. Modul: Kommunikáció.....	68
4.10 Interkulturális kommunikáció és konfliktuskezelés.....	69
1.tanulási tevékenység: Interkulturális kommunikáció és aktív hallgatás.....	69
Kommunikáció.....	69
Aktív hallgatás és egyéb hasznos készségek.....	72
4.11 Fogyatékossg-barát kommunikáció.....	77
A fogyatékossg társadalmi modellje.....	79
Mi az a fogyatékossg?.....	79
Egyezmény terminológia.....	80
Szociális modell: Mi az akadály?.....	80



4.12. Asszertivítás.....	83
Függelék.....	88
12.a Mitől fél, amikor nemet kell mondani egy kérésre?.....	88
12.b Mondjon nemet.....	89
12.c Szituációs gyakorlat.....	89
12.d Helyzetek - asszertivítás.....	91
5. Modul: Inklúzió.....	92
6. Modul: Árnyszínház.....	93
6.15. Az árnyszínház története és művészi sajátosságai.....	94
Előszó:.....	95
Művészetterápia.....	95
Művészeti formák.....	96
Kínai árnyjáték.....	98
Hivatkozások.....	99
6.16. Technikai sajátosságok.....	100
7. Modul: Vegyes tanulás, online tanulás.....	101
7.18. Online tanulási környezet.....	102
Fő terminológia.....	103
7.19. Inkluzív tervezés, akadálymentesítés a gyakorlatban.....	108



Üdvözljük!

Kedves Olvasó!

Itt találja a "Tanfolyam fogvatékkal élőknek az aktív állampolgárság és a kreatív munka területén" kurzus tananyagát modulonként differenciáltan leírva. A tanfolyamot a jelenlegi, még mindig a világjárvány által érintett körülményekre való tekintettel személyesen vagy online lehet elvégezni ezen a "Platformon" keresztül: Link a platformhoz: [Képzés - ARTcoWORKers Platform \(artcoworkers-platform.eu\)](https://artcoworkers-platform.eu)

A kurzus 7 tananyag modulból áll, ezeket az ARTcoWORKers projektpartnerek készítették.

Bevezetés

A kurzus bevezető része foglalkozik az ARTcoWORKers projekt módszertanával.

1.Modul - Az önismeret fejlesztése

Az "Önismeret fejlesztése" modul három alfejezetből áll, amelyek a következők:

- önmegjelenítés, kreativitás fejlesztése és önbizalomépítés. A
- célok: a kreativitás összetevőinek megértése, a kreativitás fejlesztése, a kreatív gondolkodás fejlesztése és az önsajnálát kezelése.

2. Modul - Önálló életvitel, ENSZ CRPD és kortárs tanácsadás

Ez a modul az önálló életvitellel, az ENSZ CRPD-vel és a kortárs tanácsadással foglalkozik. A cél új online eszközök megismerése, a kreativitásra és az önismeretre összpontosítva.

3. Modul - Uniós polgárság aktív polgárság

Az uniós polgárság és az aktív polgárság modul segít abban, hogy fejlesszük az interkulturális kompetenciákat, az empátiát, az eltérő kulturális háttérrel rendelkező emberekkel való kapcsolatokat.



Az alfejezetek címei: globalizáció, aktív polgár; identitások és interkulturalizmus; mások tudatossága.

4. Modul - Kommunikáció

A kommunikációs modul az erőszakmentes kommunikációt, az asszertív kommunikációs technikákat és a fogyatékosághoz barátságos kommunikációt tárgyalja.

5. Modul - Befogadás

A befogadás modulban pozitív és negatív példákat mutatunk be, kifejezetten a világjárvány időszakára vagy annak hatásaira vonatkozóan. Megosztjuk a jó gyakorlatokat a művészet területéről, elsősorban a világjárványra vagy más, hasonló elszigeteltségi helyzetekre összpontosítva.

6. Modul - Árnyszínház

Az árnyékszínházi modul a reflexióról és önreflexióról szól, az egyes csapatok sajátos szerepéről az előadás megtervezése, a próbák során és a produkciós időszakban.

7. Modul - Vegyes tanulás, e-learning

A kevert tanulás, e-learning modul az online tér akadálymentességével és az inkluzív tervezéssel foglalkozik. Mindezt rengeteg tananyag, rövid, élvezetes videók, linkek segítik elő, és/vagy házi feladatok a modulokban.

Tippek a mélyebb tanuláshoz:

- Készíts tanulási naplót!
- Használj oktatóvideókat!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Link a videókhöz:

[ArtCoWorkers - Bemutakozás; Partnerek](#)

[Modul 1; Modul 2; Modul 3; Modul 5; Modul 6;](#)

[Árnyszínház akadálymentesen](#)

[Az önálló életvitelről](#)

Árnyjáték videók: [Tavaszi](#); [Nyári](#); [Őszi](#); [Téli](#)

[Az árnyszínház varázsa](#)

[Árnyszínház a KOPF, HAND und FUSS-nál](#)

- Szerezzen több tapasztalatot a gyakorlatban!

Üdvözlettel:

az ARTcoWORKers csapata



1. Bevezetés

Tevékenység leírása

Az ARTcoWORKers projekt megismerése. Milyen elvárások és célok vannak az ARTcoWORKers projektben. Egymás megismerése.

Célok

- Az ARTcoWORKers projekt megértése.
- A kurzus felépítésének és céljainak bemutatása.
- A módszertan áttekintése.
- A képzésre vonatkozó alapszabályok meghatározása.
- Egymás megismerése.

Bemelegítő kérdések

Ki Ön?

Mi a célja ezzel a képzéssel?

Milyen elvárásai vannak a tanfolyammal szemben?



1. Modul: Az önismeret fejlesztése

Tevékenység leírása

A többi oktató megismerése és a kreatív szektor területén szerzett tapasztalatok, a szakmai életben az akadálymentesítés témakörében szerzett személyes tapasztalatok feldolgozása. A kreatív szektorban történő kapcsolatépítés fogyatékosággal élő emberekkel. Az énkép meghatározása, (személyes erősségek és gyengeségek megismerése, mekkora a távolság az ideális és a reális változat között, mennyire van ideális énképe). Annak megismerése, hogyan fejleszthetők a kreatív ember képességei, a kreatív gondolkodás kipróbálása és fejlesztése, egymásra figyelés, mit jelent a csapatmunkában való részvétel. A kreativitás összetevőinek megértése. Olyan gyakorlatok gyűjtése, amelyek növelik az önbecsülést.

Alfejezetek

1.1 Önképviselet

1.2. A kreativitás fejlesztése

1.3. Az önbecsülés és az önbizalom építése

Célok

- Az önbecsülést növelő jó gyakorlatok összegyűjtése
- A kreativitás összetevőinek megértése
- A kreatív gondolkodás fejlesztése
- Az önsajnálát kezelése
- Az önbecsülés egyensúlyban tartása



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bemelegítő kérdések

- Hogyan látja a képességeit?
- Hogyan látja a személyiségjegyeit?
- Mi a kreativitás?
- Hogyan tudja megvigasztalni magát?



1.1 Önképviselet

Bemelegítő kérdések

Mit gondol, Ön hogy néz ki? Hogyan látja a képességeit? Hogyan látja a személyiségjegyeit? Mit gondol, hogy látják Önt mások? Ki Ön? Milyen az ideális énje? Meg sem közelíti önmaga ideális változatát? Milyen szeretne lenni? Úgy érzi, hogy jó az énképe? Mit tesz azért, hogy erősítse az énképét? Gyakran van pozitív énképe? Gyakran van negatív énképe? Mik az erősségei?

Előszó

A "ki vagyok én" kérdéssel foglalkozunk. Az önismeret alapja az, hogy tudatában vagyok az énképemnek.

Mi az énkép?

A "ki vagyok én" kérdéssel foglalkozunk. Az énkép az a személyes nézet, vagy mentális kép, amelyet magunkról alkotunk, és amely magában foglalja az én tulajdonságait, beleértve olyan dolgokat, mint intelligens, szép, csúnya, tehetséges, önző és kedves. Ezek a jellemzők alkotják erősségeink és gyengeségeink kollektív reprezentációját, ahogyan mi látjuk őket. Az énkép tehát arra utal, hogy globálisabb szinten hogyan látjuk magunkat, mind belsőleg, mind külsőleg. Amit a tükörbe nézve látunk, és ahogyan magunkat a fejünkben elképzeljük, az az énképünk. Az énkép a valóságról alkotott képünkön alapul, egy életen át épül fel, és folyamatosan változik, ahogyan mi is. Mindannyiunknak vannak olyan dolgai, amiket nem szeretünk magunkon és/vagy amiket szeretnénk megváltoztatni.



Van példaképe?

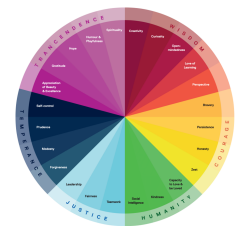
Példakép lehet valaki, akit személyesen vagy szakmailag ismer, de akár olyan is, akivel még soha nem találkozott (családtagok, barátok, munkatársak, valaki, aki híres, a szakterületének szakértője). Mit tanult a példaképétől? Milyen tulajdonságait csodálja? Mik az erősségei?

Mik a személyes erősségei?

Felfedezzük személyes erősségeink listáját, és tippeket gyűjtünk a pozitív énkép kialakításához.

Legfőbb erősségek

- Peterson és Seligman (2004) az alábbi 24 alapvető erősséget tartalmazó listát állította össze, amelyeket karaktererősségeknek neveztek el. Ezen erősségek mindegyike különböző mértékben mindannyiunkban megtalálható. Ezeket úgy határozzák meg, mint a gondolkodás, az érzések és a viselkedés bizonyos módozataira való beépített képességeinket.
- A karaktererősségeink viszonylag stabilak, de a szándékos tevékenység valószínűleg jelentős változásokat eredményez ezek rangsorában.
- Továbbá az életkörülmények változásai megváltoztatják a sajátos cselekvés lehetőségeit.
- A pozitív pszichológia támogatja az egyéneket abban, hogy reflektáljanak, azonosítsák alapvető erősségeiket. Az "erények" univerzális, alapvető tulajdonságokként írhatók le, az "erősségek" pedig olyan konkrét útvonalak, amelyeken keresztül az erények megjeleníthetők (Niemic, 2018). Ezek az erények évszázadosak, és olyan filozófusok tárgyalták őket, mint Platón, Arisztotelész és Szókratész. (1.1 b)





- Töltse ki a személyes erősségekre vonatkozó felmérést!

[Felmérés](#)

Tippek a pozitív énkép kialakításához:

- Az énképünkön való munka egyik legjobb módja az önismeret megszerzése. Végezzen önértékelési leltárt (készítsen egy listát a pozitív tulajdonságairól, emlékezzen arra, hogy milyen messzire jutott).
- Határozzon meg ésszerű és mérhető személyes célokat és célkitűzéseket.
- Szembesüljön a gondolkodási torzulásokkal.
- Határozza meg és tárja fel a gyermekkori címkék hatását.
- Tartózkodjon attól, hogy másokhoz hasonlítsa magát.
- Tanulja meg szeretni önmagát.
- Adjon pozitív megerősítéseket.
- Írjon le egy konkrét esetet, amikor az erősségei képesek voltak segíteni egy kapcsolatban/szakmájában/személyes kiteljesedésben.
- Hogyan profitáltak vagy profitálhatnak más emberek ebből a képességből?
- Írjon le legalább öt olyan dolgot, amiért büszke magára, mert megtette vagy teljesítette azt. Ezek az eredmények lehetnek nagy dolgok, mint például egy országos verseny megnyerése, vagy kisebb dolgok, mint például egy vizsga sikeres teljesítése. Emlékeztesse magát arra, hogy mire képes, ami kihívást jelent, hogy felnőjön a feladathoz, amikor legközelebb akadályba ütközik.
- Állítson össze egy listát azokról a helyzetekről, amelyekben valamilyen nehézségen túljutott (ez lehet bármi, az intézményi és rendszerszintű nehézségektől kezdve a személyes nehézségeken át.) Írja le mindhárom alkalom részleteit, és használja az írásos feljegyzést arra, hogy emlékeztesse magát az erejére, a rugalmasságára és mindarra, amire képes.
- Figyelje meg, hogy mi az, ami örömet okoz Önnek, majd tegyen többet belőle.



Szeretne többet tudni az énképről?

Oltmann (2014) szerint a személy énképe három elemből és hat dimenzióból áll.

Elemek:

1. *Az a mód, ahogyan egy személy önmagát érzékeli vagy gondolja.*

Az a mód, ahogyan egy személy mások észlelését (vagy amit szerinte mások gondolnak) önmagáról értelmezi.

Az, amilyen egy személy szeretne lenni (az ideális énje).

Az énkép hat dimenziója:

1. *Fizikai dimenzió: hogyan értékeli egy személy a külsejét.*
2. *Pszichológiai dimenzió: hogyan értékeli a személy a személyiségét.*
3. *Intellektuális dimenzió: hogyan értékeli a személy az intelligenciáját.*
4. *Készségek dimenziója: hogyan értékeli a személy a szociális és technikai készségeit.*
5. *Erkölcsei dimenzió: hogyan értékeli a személy az értékeit és elveit.*
6. *Szexuális dimenzió: hogyan érzi magát a személy a társadalom férfias/nőies normáihoz illeszkedőnek.*

[Az érzelmek azonosítása](#)

"Az érzelmek kifejezése egy folyamat, az evolúciós és személyes múltunk által befolyásolt automatikus értékelés egy sajátos fajtája, amelyben érzékeljük, hogy valami a jólétünk szempontjából fontos dolog történik, pszichológiai változások és érzelmi viselkedések sorozata indul el a helyzet kezelésére" (Paul Ekman). Ekman szerint az érzelmeknek hét egyetemes arckifejezése van. Düh, megvetés, undor, öröm, félelem, szomorúság és meglepetés.

"Ön nem az érzéseivel azonos." Mit jelent ez? Az énkép és az önbecsülés hajlamos változni és ingadozni, érzelmeink nagyban befolyásolják. Ha ezt képesek vagyunk felismerni, tudatosabban tudjuk kezelni azt is, ha például szomorúak vagyunk, mert tudjuk, hogy ez nem lesz mindig így. Ha valami nem sikerül, ha elutasítanak minket, vagy ha rossz a kedvünk, akkor is ugyanaz az ember maradunk.



Kiértékelő kérdések

- Elégedett a karrierjével? Kapott még egy más szempontokat a világjárvány alatt?
- Mit tanult a példaképétől?
- Mik az erősségei? Egyetért az erősségei eredményével?

Teendő lista

1. Töltse ki a személyes erősség felmérőlapot!
2. Ki Ön? Mutakozzon be! Küldje el a trénernek, és írja be a tanulási naplóba! Használhatja a digitális történetmesélést.
3. Mi az a digitális történetmesélés? ('2.03) Nézze meg ezt a videót!

Hivatkozások

Elsy, E., L. (2022, február 4.). Az életkerék teljes útmutatója (tréner számára). The Coaching Tools Company.

Sok kultúra tanterme. Digitális történetmesélés.

<http://classroomofmanycultures.net/modules/digital-storytelling/#1483538622233-e52ce777-896d>

Niemiec, R. M. (2018). Karaktererősségekkel kapcsolatos beavatkozások: A field guide for practitioners. Toronto, CA: Hogrefe.

Oltmann, S., (2014) Interperszonális kapcsolatok és társas interakciók. Hozzáférés: 27/5/21 a

<https://www.slideshare.net/suzaanoltmann/n4-interpersonal-relationships>

Paul Ekman. (2022. március 2.). Mik az érzelmek?

<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Jellemerőségek és erények: Kézikönyv és osztályozás. Washington, DC: American Psychological Association

Rosenberg, M. (1965) Társadalom, serdülőkor és énkép. New Jersey: Princeton Congress Library.

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Az értékek a cselekvésben erősségek leltárában (VIA-IS): A német változat adaptálása és validálása, valamint egy társait értékelő űrlap kidolgozása. *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>

Egyensúlykerék:

https://www.worksheeto.com/post_life-balance-worksheet_284710/



Függelék

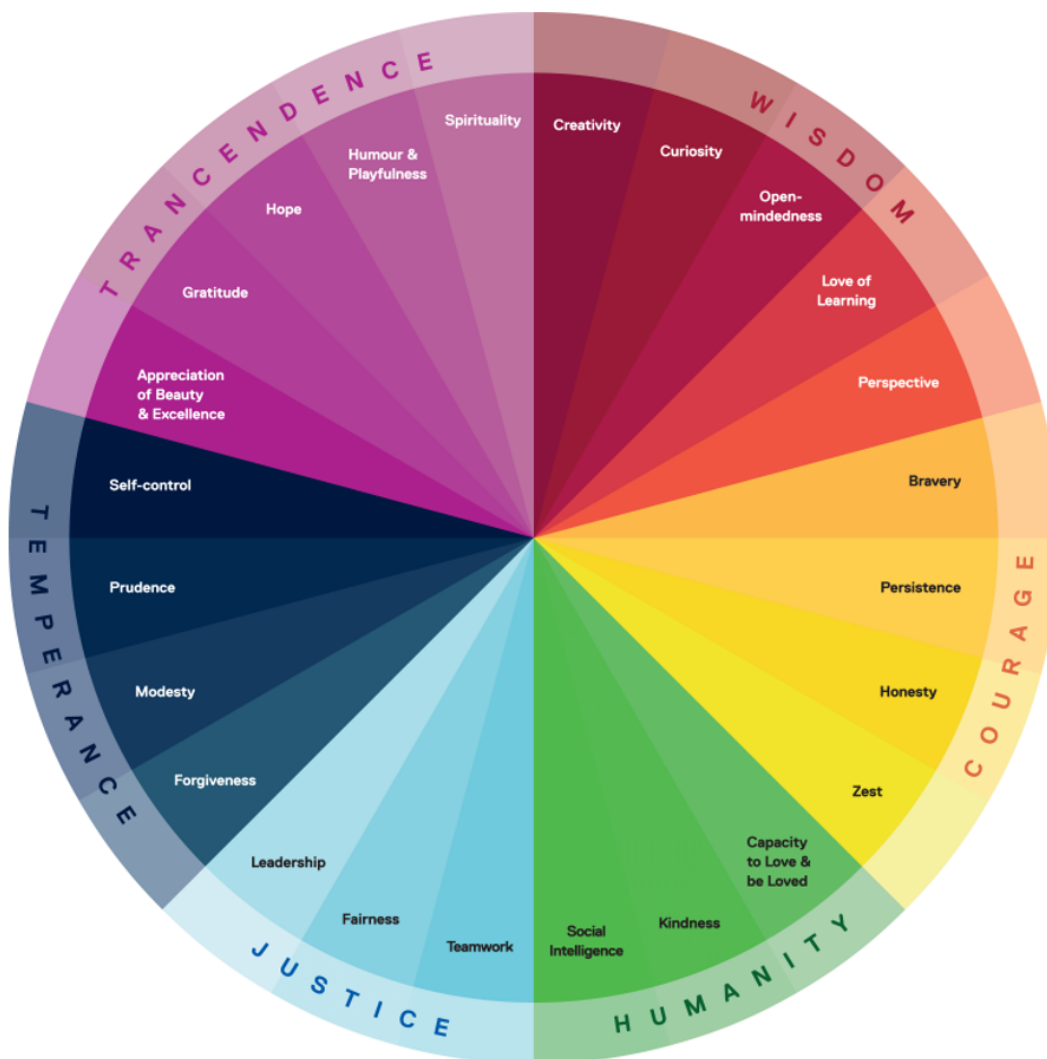
1.1a Térképezze fel az önismeretét

What do I do best?	My motto	What am I proud of?
What are my professional goals?	What are my desires?	What have I done before?
	What do you need to know about me?	



1.1b Személyes erősségek kereke

A 6 fő erény és 24 jellembeli erősség osztályozása (táblázat Ruch et al., 2010)



Erény I. Bölcsesség és tudás: a tudás megszerzésével és használatával járó kognitív erősségek.

(1) Kreativitás: újszerű és produktív módszerek kitalálása a dolgok elvégzésére.

(2) Kíváncsiság: érdeklődés egy folyamatban lévő tapasztalat egésze iránt.

(3) Nyitottság: a dolgok végiggondolása és minden oldalról történő vizsgálata.

(4) A tanulás szeretete: új készségek, témák és ismeretek elsajátítása.



(5) Szemlélet: képesnek lenni arra, hogy bölcs tanácsot adjon másoknak.

Erény II. Bátorság: olyan érzelmi erősségek, amelyek az akarat gyakorlását foglalják magukban, hogy külső vagy belső ellenállással szemben is elérjék céljaikat.

(6) Bátorság: nem riad vissza a fenyegetéstől, kihívástól, nehézségtől vagy fájdalomtól.

(7) Kitartás: befejezni azt, amit elkezdünk.

(8) Őszinteség: az igazság kimondása és az őszinte bemutatkozás.

(9) Lelkesedés: az élethez izgalommal és energiával való hozzáállás.

Erény III. Emberiesség: személyekkel kapcsolatos erősségek, amelyek magukban foglalják mások "gondozását és barátkozását".

(10) Szeretet: a másokkal való szoros kapcsolat megbecsülése.

(11) Kedvesség: szívességeket és jócselekedeteket tenni másoknak.

(12) Szociális intelligencia: önmagunk és mások indítékainak és érzéseinek tudatosítása.

Erény IV. Igazságosság: az egészséges közösségi életet megalapozó polgári erősségek.

(13) Csapatmunka: egy csoport vagy csapat tagjaként való jó munkavégzés.

(14) Méltányosság: minden ember azonos bánásmódja a méltányosság és igazságosság fogalmainak megfelelően.

(15) Vezetés: a csoporttevékenységek megszervezése és megvalósításukról való gondoskodás.

Erény V. Mértékletesség: a mértéktelenségtől védő erények.

(16) Megbocsátás: megbocsátani azoknak, akik rosszat tettek.

(17) Szerénység: hagyni, hogy a teljesítményeink önmagukért beszéljenek.



(18) Körültekintés: óvatosnak lenni a döntésekkel kapcsolatban; nem mondani vagy tenni olyan dolgokat, amelyeket később megbánhat az ember.

(19) Önszabályozás: az érzéseink és cselekedeteink szabályozása.

Erény VI. Transzcendencia: olyan erősségek, amelyek kapcsolatot teremtenek a nagyobb univerzummal és értelmet adnak.

(20) A szépség és a kiválóság megbecsülése: a szépség, a kiválóság és/vagy az ügyes teljesítmény észrevétele és megbecsülése az élet minden területén.

(21) Hála: a jó dolgok tudatosítása és hála a történésekért.

(22) Remény: a legjobbat várni és annak eléréséért dolgozni

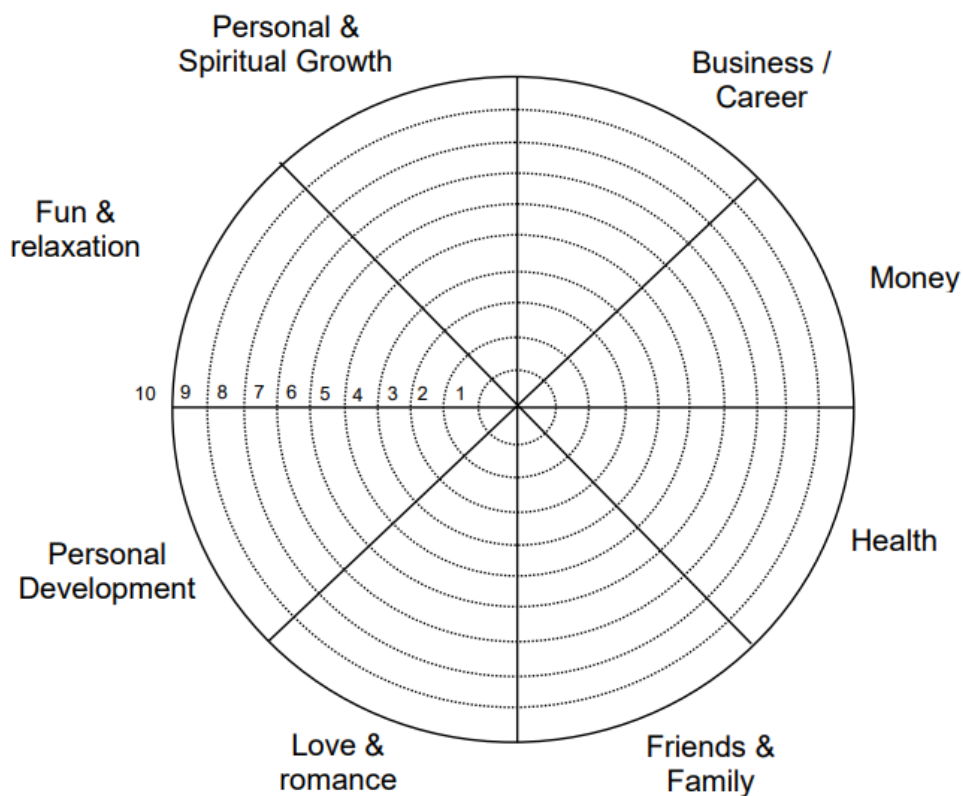
(23) Humor: szeret nevetni és viccelődni; mosolyt csalni mások arcára

(24) Vallásosság: az élet magasabb rendű céljáról és értelméről való koherens hit.

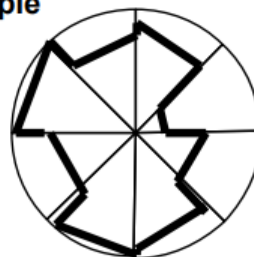


1.1c Az élet kereke / egyensúlykerék

Útmutatás: Az életkerék nyolc szakasza az élet ábrázolásának egyik módja. Jelölje meg az egyes szakaszokkal való jelenlegi elégedettségi szintjét egy vonal húzásával, hogy egy új külső peremet hozzon létre. A kör új kerülete a jelenlegi egyensúlyi kerekét jelképezi.



Example





1.2. A kreativitás fejlesztése

Bemelegítő kérdések:

Ki számít tehetségesnek? A tehetség valamiféle különleges adottság? Öröklött vagy tanult? Milyen területeken lehet valaki tehetséges? Mindenki tehetséges valamiben, vagy a tehetség kiváltság? Áldás vagy átok? Aki gyermekként tehetségesnek tűnik, az felnőttként is az marad? Lehet-e valaki tehetséges egyedül, vagy szüksége van támogatásra? Hogyan befolyásolhatja a környezet a tehetség teljes kibontakozását? Szerepet játszhatnak a véletlen események? Mi a kreativitás? Kit tartanak kreatívknak? Vannak-e jó ötletei? Vagy furcsa ötletei vannak? Másképp látja a világot? Fantáziadús? Spontán? Soha nem unatkozik?

Előszó

A mai értelemben a tehetség társadalmilag hasznos jelenség. A tehetséges emberek viszik előre a világot, formálják a kultúrát és a gondolkodásmódunkat. Fejlesztik a technológiát, a tudományt, meghatározzák a kortárs művészeti irányzatokat, az irodalmat, a zenét, a gasztronómiát, az építészetet. A tehetséges embereket ma a világot alakító, kiemelkedő személyiségeknek tekintik, akiknek nagy felelősségük van.

Mi a tehetség? Mit jelent önnek?

Meghatározás: "A tehetség olyan képesség, amely a velünk született, majd a gyakorlás és az ambiciózus fejlődés által kifejlesztett képességekre épül. Olyan erény, amely az emberi tevékenység egy vagy több területén, átlagon felüli teljesítményt képes létrehozni." (Harsányi István)

A tehetséggel kapcsolatban a modellek rámutatnak, hogy a tehetség önmagában nem írható le bizonyos kiemelkedő képességekkel. Nem szabad elhanyagolni a tehetséges személy emberi természetét, valamint azokat a személyiségjegyeket és külső körülményeket sem, amelyek hozzájárulnak a képességek kialakulásához.



Mi a kreativitás? Mit jelent Önnek?

(A villanykörte képe valakinek az ötletével, a kreativitás példájával kapcsolatos. Sok ötlete van az életében?).



1. meghatározás: A kreativitás szava a latin creare szóból származik, ami azt jelenti, hogy nemzeni, szülni, kreálni, létrehozni. Másképp látni a dolgokat, mint általában, nem alkalmazni, hanem alkotni, nem tanulni, hanem feltalálni. Az intelligencián túli, de attól nem független, önálló, kreatív tevékenység; (Landau, 1974).

2. meghatározás: Csíkszentmihályi Mihály új megvilágításba helyezi a kérdést: azt állítja, hogy kétféle kreativitásról beszélhetünk.

Kis "c" kreativitás: szokatlan gondolatokkal rendelkező emberek, érdekes és inspiráló személyiségek, szokatlanul gyorsan gondolkodók, akik innovatív és eredeti módon érzékelik a világot.

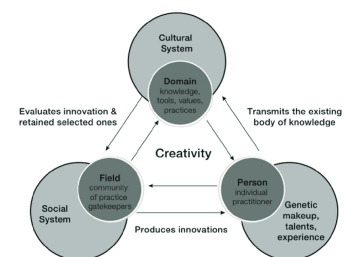
Nagy "c" kreativitás: olyan egyének, akik jelentősen megváltoztatták a kultúrát. pl. Einstein, Leonardo, Picasso, Edison.

A kreativitás olyan cselekedet, ötlet vagy termék, amely vagy megváltoztat egy meglévő területet, vagy új területet alakítja azt.

A kreatív személy az, akinek gondolatai vagy cselekedetei megváltoztatnak egy területet, vagy új területet hoznak létre.

Ön mennyire kreatív?

Mérje fel kreativitását! A kreativitástesztek több helyes megoldást tartalmazó feladatokat tartalmaznak. A nyílt végű feladatok esetében a vizsgált személy nem a megadott válaszok közül választ, hanem maga alakítja ki a feladat végét. (1.2. f, 1.2. g)



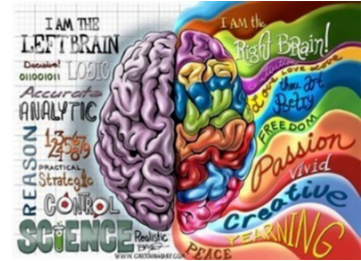
A tesztek 3 szempont alapján értékelik:

- gördülékenység = a válaszok száma (az asszociáció gyorsasága)
- rugalmasság = a felhasznált kategóriák száma (a megoldások változatossága)
- eredetiség = hitelesség (szokatlan megoldások)



Mi jellemzi a kreatív gondolkodást?

A divergens, meghatározatlan gondolkodás lehetővé teszi, hogy egy problémát több nézőpontból elemezzon, és összekapcsoljon olyan elemeket, amelyek általában függetlenek vagy összeegyeztethetetlenek egymással. A divergens feladatoknak több megoldása is lehet, és ezt méri a kreativitásteszt. Jellemzői: a gondolkodás könnyedsége és gördülékenysége; a minél több ötlet felvetésének képessége; az új szempontok figyelembevételének képessége; eredetiség; problémaérzékenység.



A kreativitás/divergens gondolkodás összetevőit Guilford a következő összetevőkre osztotta:

- **Érzékenység:** a probléma iránt. A kreatív egyének olyan problémákat láthatnak, amelyeket a nem kreatív emberek nem. Fogékonyak a szokatlan dolgokra.
- **Gördülékenység/könnyedség:** Asszociatív "gazdagság": a kreatív emberek nagyszámú ötlettel állnak elő. A szellemi produktivitás könnyedsége, gyorsasága, mennyisége és folyékonyasága.
- **Eredetiség/autenticitás:** A kreatív gondolkodók új, szokatlan és innovatív ötletek segítségével eredeti, mások megoldásaitól eltérő válaszokat tudnak adni. Átalakítási tényezőnek is nevezik, mivel a probléma szerkezetét át kell alakítani a helyes megoldás megtalálásához.
- **Rugalmasság/elaszticitás:** A kreatív emberek a megközelítések széles skáláját alkalmazzák, és különböző ötleteket tudnak létrehozni. Ez a kategória a tárolt információk átalakíthatóságára utal.
- **Kidolgozás/fejlesztés:** A részletek kidolgozásának, összetettségének igénye. Olyan képesség, amely segít a rendelkezésre álló információkból struktúrát építeni. Pontosabban: egy ötletből terv létrehozása.
- **Újraredefiniálás:** Az intellektuális struktúrák újraszervezése, újraértelmezése, újraértékelése, átalakítása vagy legalábbis felülvizsgálata.



Mi motiválja Önt?

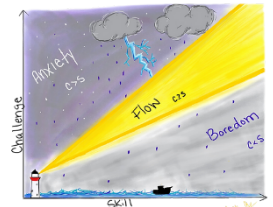
A tehetség egyik kulcstényezője a MOTIVÁCIÓ. Érdeklődésünket az határozza meg, hogy a munkával/tanulással kapcsolatos érzéseinket az öröm, az unalom vagy a szorongás uralja-e. Akkor tudunk a legjobban koncentrálni, ha örömeinket leljük az adott tevékenységben

Mit jelent az áramlás?

Az áramlást átélő egyén annyira elmerül a tevékenységben, hogy a személy és a tevékenység teljesen összeolvad egymással, és az egyén ellazul a tevékenységtől. A tevékenység öncélú, és a cselekvés önmagában is jutalmazó. (Csíkszentmihályi)

A flow-élmény (áramlás) feltételei (1.2h):

A tökéletes élmény megteremtésének kulcsa a képességeink és a kihívások közötti egyensúly; olyan világos és elérhető célt kell választanunk, amelyhez képességeink elegendőek; folyamatos visszajelzést kell kapnunk a folyamat során megtett lépésekről.



Ha ezek a feltételek teljesülnek, a flow-élmény tanulásra ösztönöz, arra, hogy új kihívásokkal nézzünk szembe, és egyre magasabb szintű készségeket sajátítsunk el. (Csíkszentmihályi).

A kurzus kiértékelése

Mit jelent számára a tehetség?

Mit tesz, ha valamilyen kreatív eredményt szeretne elérni? Kapott-e hasznos tippet az óra során, amelyeket a jövőben felhasználhat a kreatív eredmények eléréséhez?

Volt-e kreatív munkája a világvjáras alatt? És utána? Tapasztalt-e különbséget a világvjárvány alatti és utáni kreatív munkalehetőségek között?

Ne feledkezzen meg a "flow-élményeiről"! Osszon meg egy példát!



Teendő lista

Mérje fel kreativitását! (1.2 b,c függelék)

Olvasson többet a tehetség és a kreativitás modelljeiről! Itt talál egy rövid összefoglalót.

Olvasson többet a problémamegoldásról és a mindmappingről! Link a cikkhez: [Ten Ways To Use Mind Maps For Increased Productivity](#)

Hivatkozások:

A tehetség kézikönyve, [Handbook of Talent] Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége [Association of Hungarian Talent Support Organisations]

<https://tehetsegkezikonyv.tehetseg.hu/>

Guilford, J.P. (1950) Kreativitás, American Psychologist, 5. kötet, 9. szám, 444-454.

Az emberi intelligencia természete.

Csikszentmihályi Mihály: Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial, 2008, először 1990-ben jelent meg.

Csikszentmihályi Mihály: Kreativitás: Flow and the Psychology of Discovery and Invention, 2009, HarperCollins e-könyvek (először 1996-ban jelent meg)

<https://renzullilearning.com/en/Menus/7-researchbased-learning-system>

Hasznos linkek:

<https://www.verywellmind.com/characteristics-of-creative-people-2795488>

<https://rockcontent.com/blog/creative-thinking-skills/>

[Ten Ways To Use Mind Maps For Increased Productivity \(braindirector.com\)](#)

Kreatív gondolkodás: Hogyan növeljük a pontok összekapcsolását?: <https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY> ('5.10)



Függelék

1.2a A nevem vers

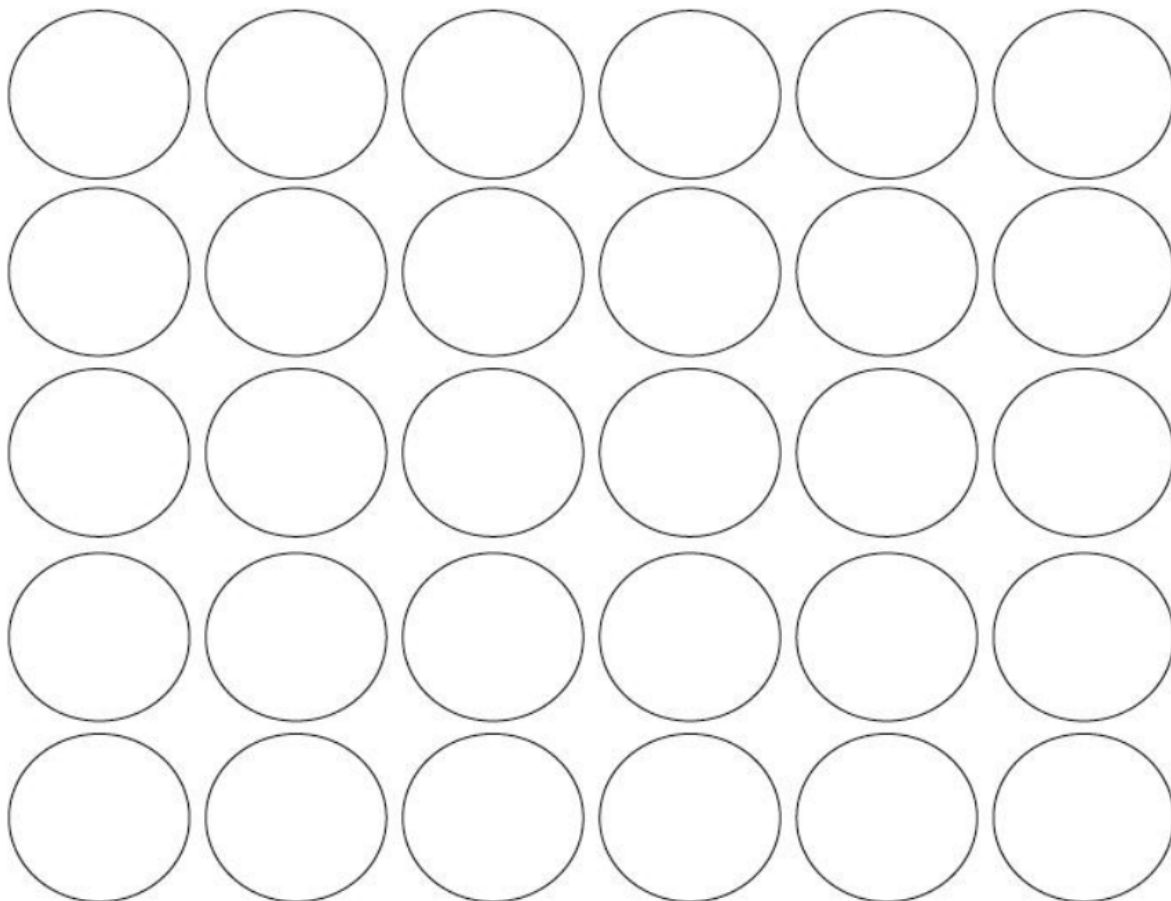
My Name Poem

Directions: Find the letters in your name. Complete the sentences to make an acrostic poem.

- A: At school, I learn _____.
- B: Before school, I _____.
- C: Candies I like are _____ and _____.
- D: Days off are fun. On holidays, I like to _____.
- E: Every day, I _____.
- F: For break, I went to _____.
- G: Games I like are _____ and _____.
- H: Hobbies I enjoy are _____ and _____.
- I: I love _____.
- J: Join me if you like exercise! My favorite sport is _____.
- K: Knowledge helps me grow. My favorite school subject is _____.
- L: Listening to music is fun! My favorite song is _____.
- M: My dream is to _____.
- N: Never feed me _____ because it is a food I dislike!
- O: On the weekends, I like to _____.
- P: Please feed me _____ because it is my favorite food!
- Q: Quizzes and tests make me feel _____.
- R: Reading is fun! My favorite English book is _____.
- S: School makes me feel _____.
- T: This year, I want to _____.
- U: Usually, I eat _____ for dinner.
- V: Vegetables make me feel _____.
- W: When I grow up, I want to _____.
- X: I get eXcited about _____.
- Y: You can say "Happy Birthday!" to me on _____.
- Z: Zoo animals that I like are _____ and _____.



1.2 b Körök

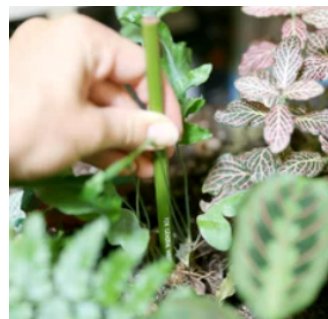


1.2 c A ceruzák szokatlan felhasználása. [Kattintson ide több ötletért.](#)

Szelídítse meg a körömágybőrt

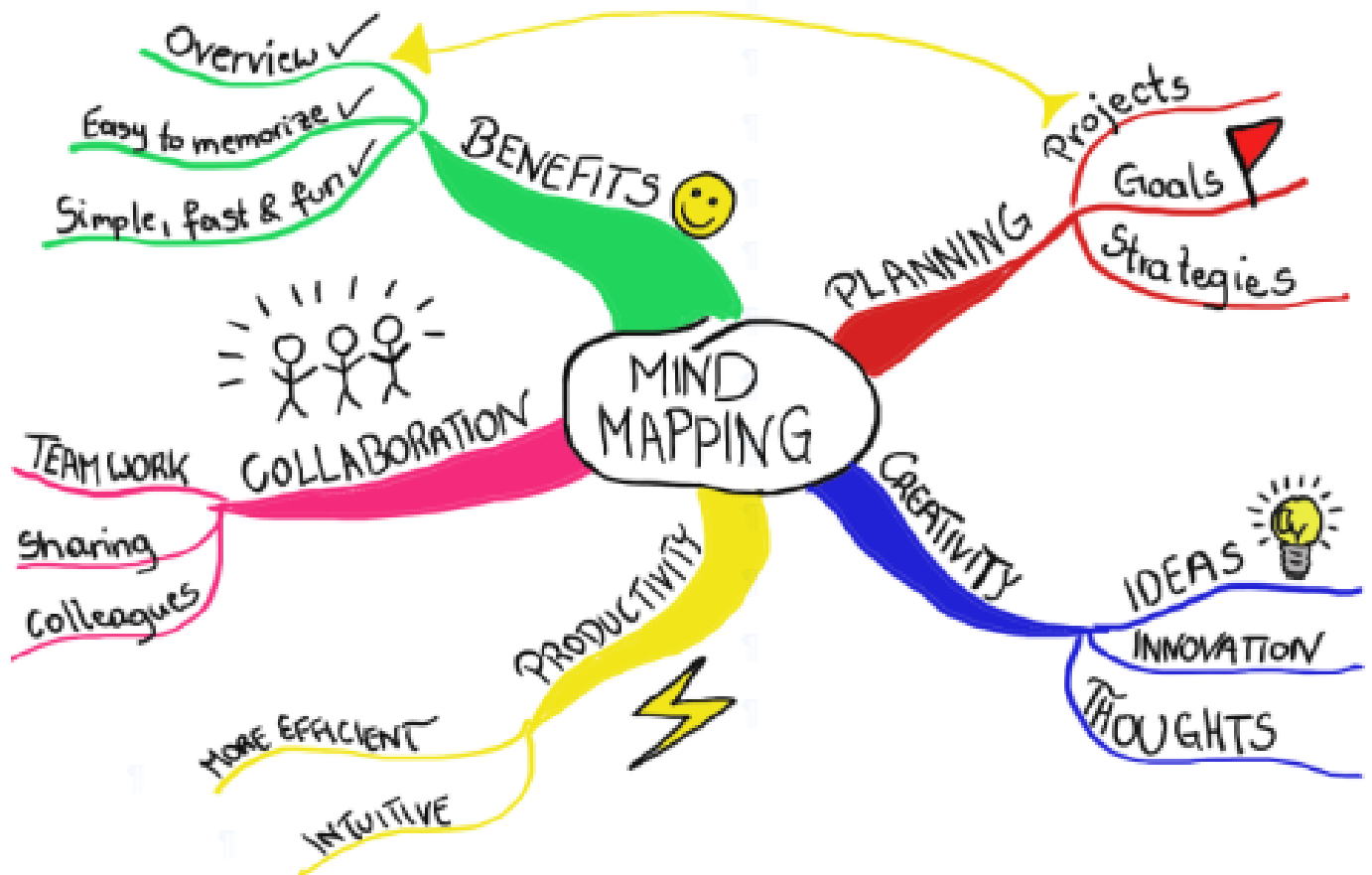


Növényi támogatás nyújtása



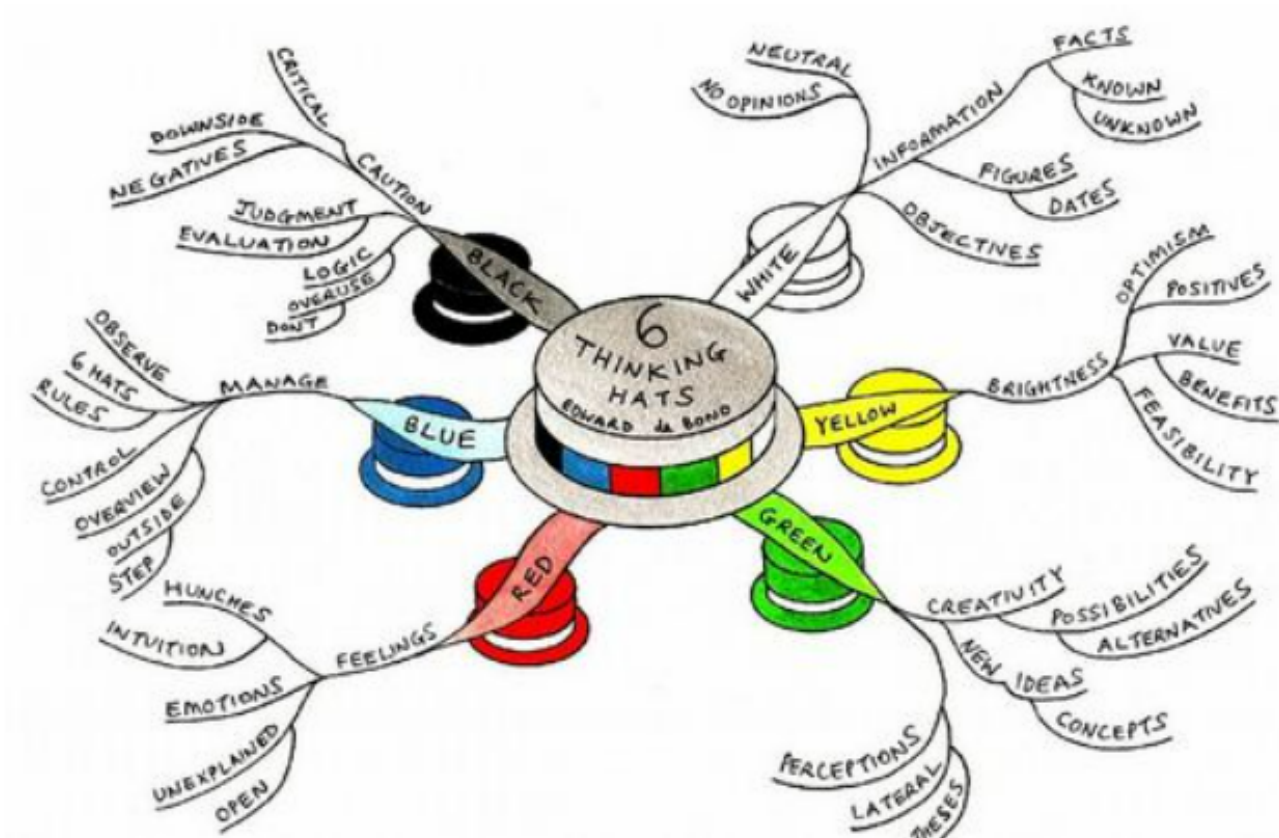


1.2d Elmetérkép

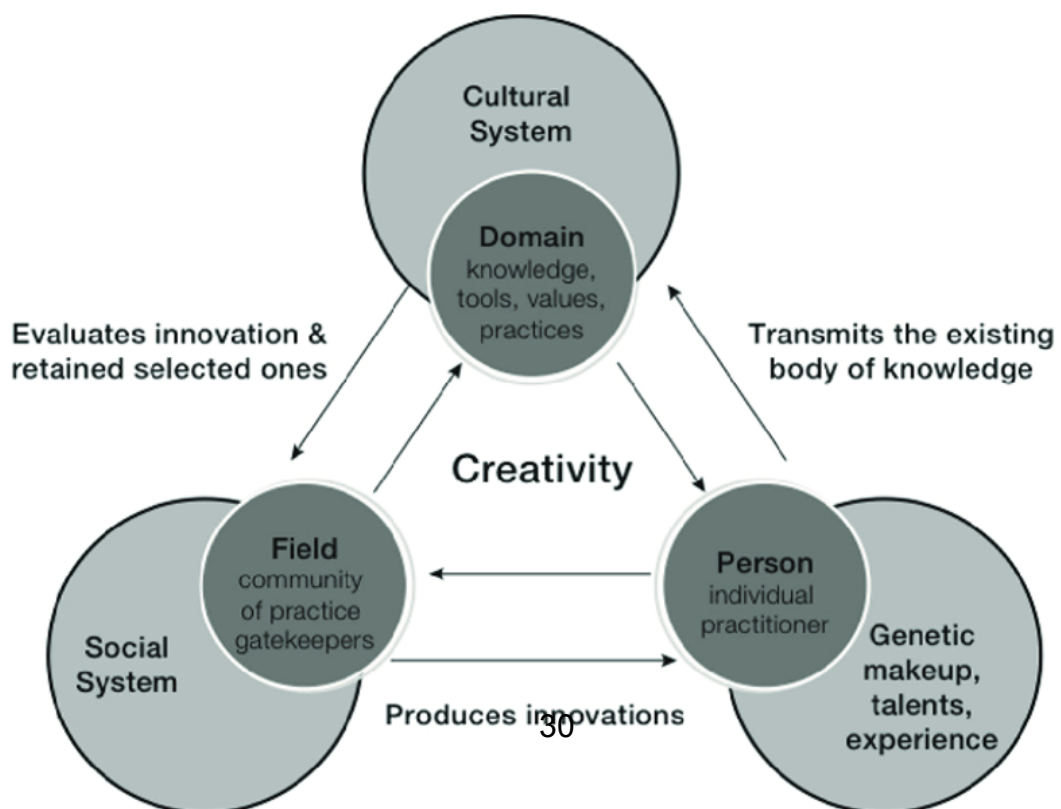




1.2e Gondolkodó kalapok



1.2.f A kreativitás általános rendszermodellje – Csíkszentmihályi Mihály



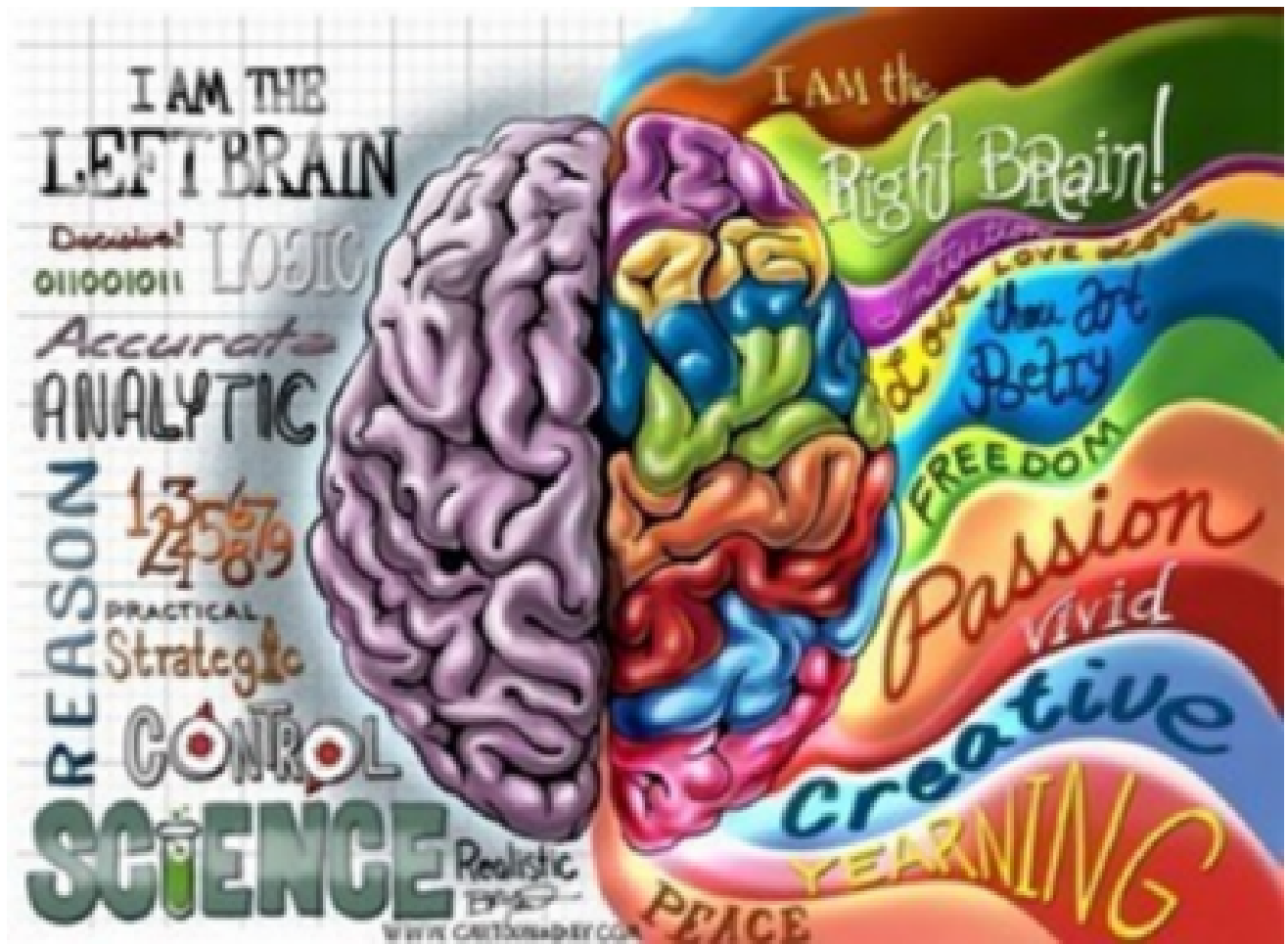


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

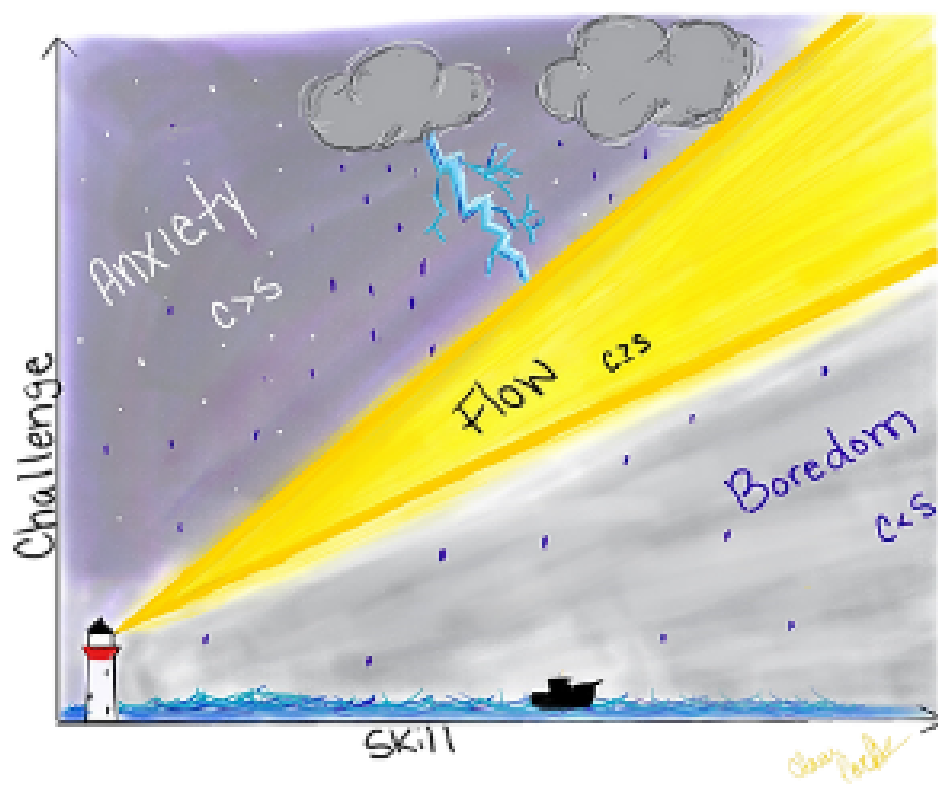
TANANYAGOK
az ARTcoWORKers projekt
tréning kurzusához



1.2g A kreatív-jobb vs. analitikus, vizsgáló-bal agyféltek



1.2h Az áramlás élmény feltételei





1.3 Az önbecsülés és az önbizalom építése

Bemelegítő kérdések

Hogyan reagál, amikor a dolgok nem mindig úgy mennek, ahogy szeretné?

Hogyan viselkedik, ha hibázik, és a korlátaiba ütközik, elmarad az ideáljaitól?
Hogyan tudja megvigasztalni és ápolni magát ezekben a pillanatokban?

Előszó

Az önismeret alapja az, hogy tudatában vagyok az énképemnek. Mekkora a távolság az énkép ideális és reális változata között? Kérdezze meg magától: Milyen messze van az ideális énképem? A válasz határozza meg az önértékelést.

Mi a helyzet az önbecsülésével?

Az önbecsülés egy személy általános értékérzetére utal. Ezért valóban szükséges a reális önértékeléshez. A nagy távolság szorongást okozhat, hogy nem érünk el valamit, hogy úgy érezzük, nem vagyunk elégségesek.



Kérdezze meg magától! Képes vagyok-e a nagy feladatot kisebb részekre bontani? Volt már olyan feladata, amit kis lépésekre kellett bontani?



Az alacsony önbecsülés számos mentális egészségügyi problémával (többek között: pánikbetegség, szociális szorongásos zavar, stressz stb.) összefügg. Ha alacsony az önbecsülésünk, hajlamosak vagyunk negatívabb és kritikusabb fényben látni magunkat és az életünket. Azonban képesek vagyunk megbirkózni az élet hullámvölgyeivel, ha egészséges önbecsüléssel rendelkezünk (többek között: boldogság, alázat, rugalmasság és optimizmus stb.). Vigyázzon magára! (1.3.2a. függelék Alacsony önbecsülés)



1. Növelje önbecsülését

- A löket önbecsülést épít. A löketeket Eric Berne több különböző kategóriába sorolja:
- Szóbeli vagy nem szóbeli, pl. "Helló" (szóbeli), mosoly vagy ölelés (nem szóbeli).
- Pozitív vagy negatív, pl. Örülök, hogy látlak (pozitív) vagy menj el (negatív).
- Feltételes vagy feltétel nélküli. pl. Ezt jól csináltad (feltételes) vagy csodálatos vagy (feltétel nélküli).
- Létezés és cselekvés löketek. pl. Olyan jó, hogy itt vagy (létezés), vagy tetszik, ahogyan csinálta (cselekvés).

A pozitív löketek jó érzést hagynak a címzettben, és pozitív élményt nyújtanak, míg a negatív jellegűek olyan cserék, amelyeket fájdalmasnak lehet nevezni, és amelyek során a címzett úgy érzi, hogy talán megbántották vagy "nincs rendben". Másokat ugratni és lekezelni nem vicces, hanem bántó. Dolgozzunk azon, hogy olyan kultúrát teremtsünk, ahol a bántás, a kötekedés és a zaklatás nem létezik. Ne felejtsük el: irányítsuk a löketeket! (Utasítsa el a negatív löketeket!)



2. Fejlessze stresszkezelési készségeit

Stresszes a környezete? Bizonyára sokszor vannak stresszes napjaink. Eleanor Roosevelttel szerint a kevés vagy semmi kontroll mindig szorongató - és ez a stressz. Vannak distresszek, amelyek negatívan hatnak rád (munkanélküliség, konfliktus, betegség), az eustressz/pozitív stressz pedig olyan fajta, amely pozitívan hat, energiát ad, és motivál, hogy változtasson valamin (fizetésemelés a munkahelyen, új munka kezdete, nyaralás). Ezek hatással vannak az önértékelésre, ezért támogatnunk kell a stresszkezelés készségeit. Jó pontok a megelőzéshez: időgazdálkodás (védett idő megteremtése a munkahelyi és családi feladatokra egyaránt), értékek tisztázása, prioritások felállítása, szünetek és szabadságok beiktatása, kiszámítható stresszforrások szétterítése, asszertivitás).

2.1. Kövesse az önelégedettséget

Ne hajszolja mindig a magas önbecsülést, kövesse az önelégedettséget, amely támogatja a stresszkezelési készségeket és az önbecsülését! Segít abban, hogy az önbarátság, a közös emberség és az odafigyelés a mindennapjai részévé váljon, nem az önértékelésen alapul. További információk elérhetők, [link](#).

2.2. Íme, néhány tipp a tudatosság használatához

Próbáljon ki egy applikációt ([link](#)). Az irányított gyakorlatok hasznosak lehetnek a kezdéshez.

- Például: Eszközök a békéért ([link](#)) - A kedvesség és az együttérzés kiterjesztésének gyakorlása mindenki felé: Link a videóhoz: [videó](#) ('1.17)
- Boldogabb ([link](#)) azért jött létre, hogy "személyes tudatossági edző" legyen, és segítsen megfigyelni és szabályozni az érzelmeit a nap folyamán.
- Gyakorolja, hogy egyszerre csak egy dologra koncentráljon.
- Menjen el sétálni, éljen a pillanatnak, és figyelje meg az Önt körülvevő világ látványát, hangjait és érzéseit.



- Legyen kedves önmagához, mutasson magával szemben ugyanolyan együttérzést és megértést, mint egy közeli barátjával szemben.
- Építse ki a növekedési gondolkodásmódot [\(link\)](#). (Például: a kihívások felvállalása; inspirációt találni mások sikerében; a kritika elfogadása a tanulás eszközeként).
- Először mindig kérdezze meg magától: Mire van szüksége? Mi segít megtalálni az egyensúlyt? Mi segít megnyugodni? Mit tesz, ha szünetet tart? Mit szeret csinálni? (Függelék: 1.3.1a Hogyan élünk tudatosan, 1.3.1b 50 módja a kikapcsolódásnak)



A mottók lehetnek: Nem kell sietni! Nincs multitasking! Nincs szorongás a múlt miatt! Nincs jövőbe tekintés! Önkritika helyett használjuk az odafigyelést!

Mit gondol az önbizalmáról?

Ez egy hozzáállás a készségeivel és képességeivel kapcsolatban. Azt jelenti, hogy elfogadja önmagát, bízik magában, és irányítja az életét.

Jól ismeri erősségeit és gyengeségeit, és pozitívan tekint önmagára? Reális elvárásokat és célokat tűz ki, asszertívan kommunikál, és képes kezelni a kritikát?



Kiértékelő kérdések

- Mit tanult ebből az alfejezetből?
- Mely tippek a legjobbak az Ön számára?
- A világjárvány idején volt alacsony önbecsülése? Jelenleg elégedett az eredményeivel?

Teendő lista:

1. Hogyan építheti az önbecsülését? Link a videóhoz: [videó](#) (6.27) Nézze meg a Nathaniel Branden által készített videót az önbecsülés hat pilléréről. Ezek támogatják a magas önbecsülés kialakulását. Minél többet veszünk részt ezekben a gyakorlatokban, annál erősebb lesz az önbecsülésünk.

2. Rosenberg önértékelési skála ([link](#)) Mérje saját önbecsülési szintjét, töltsse ki a Rosenberg önbecsülési skálát (SES). Ez egy 10 tételből álló skála, amelyet Dr. Morris Rosenberg fejlesztett ki. Kérjük, olvassa el az egyes állításokat. 10 tételre négyponos skálán kell válaszolni, a teljes mértékben egyetértéstől a teljes mértékben nem egyetértésig. Az alábbiakban felsoroljuk azokat az állításokat, amelyek az Önnel kapcsolatos általános érzéseivel foglalkoznak. Ha erősen egyetért, karikázza be az SA-t. Ha egyetért az állítással, karikázza be az A-t. Ha nem ért egyet, karikázza be a D-t. Ha egyáltalán nem ért egyet, karikázza be az SD-t. A skála 0-30-ig terjed, a 30 a lehető legmagasabb pontszámot jelenti. (1.3.2d. melléklet A Rosenberg önértékelési skála)

3. Nézze meg a következő videót! Link a videóhoz: [How to make stress your friend?](#) (14.28)

4. Ön együttérzés teszt (Dr. Kristin Neff) ([link](#))

5. Ön együttérzés napló ([link](#))



Hivatkozások:

Ackerman, C.E. (2021, december 7.). 18 önértékelési munkalap és tevékenység tiniknek és felnőtteknek. Pozitív pszichológia. <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

Bansal, V. (2021). Fejlessze a hozzáállását: Hogyan győzd le a korlátozó hiedelmeket és használd ki a lehetőségeidet.

Berne, E. (2015). Tranzakcióanalízis a pszichoterápiában: Szisztematikus egyéni és szociálp pszichiátria. Martino Fine Books.

Cherry, K. (2021, június 22.). Az alacsony önértékelés 11 jele. Nagyon egészséges elme. <https://www.verywellmind.com/signs-of-low-self-esteem-5185978>

Graebner, K. (2021, június 18.). Hogyan gyakoroljuk az önegyüttérzést és szelídítsük meg belső kritikuskunkat. BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/self-compassion>

Neff, K. Az önegyüttérzés meghatározása. Önegyüttérzés. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

McGonigal, K. (2013, szeptember 4.). Hogyan tegyük a stresszt a barátunkká [videó]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

A stressz okozók típusai (Eustressz vs. Distressz). MentalHelp.net.

Whalley, M. & Kaur, H. (2021, december 9.). Alacsony önbecsülés. Pszichológiai eszközök. <https://www.psychologytools.com/self-help/low-self-esteem/>



Függelék

1.3.1a Hogyan éljünk tudatosan





1.3.1b 50 módja a relaxálásnak

1.3.2a Alacsony önbecsülés





1.3.2b Önbecsülés skála

Signs You Have Low Self-Esteem



You lack self-trust



You're constantly comparing yourself to others



You engage in people-pleasing behavior



You feel little control over your life

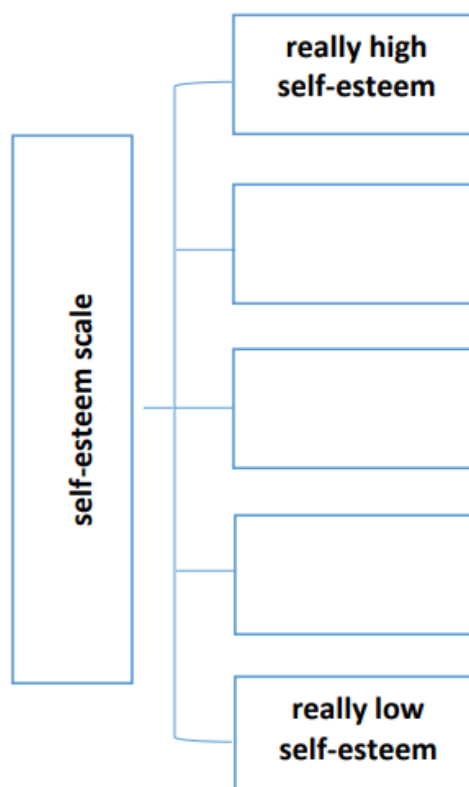


You don't reinforce boundaries

Verywell / Madelyn Goodnight

Self-esteem scale

Using the scale, participants describe a problem or life situation that can be corresponded to specific parts of the scale.





1.3.2c Adjon pozitív löketet - kitüntetés



1.3.2d Rosenberg önbecsülés skálája [\(Link\)](#)

A tételek pontozásához rendeljen értéket a 10 tétel mindegyikéhez az alábbiak szerint:

Az 1., 2., 4., 9. és 10. tételek esetében:

Teljesen egyetért = 3 Egyetért = 2 Nem ért egyet = 1 Nem ért egyet Teljesen nem ért egyet = 0

A 3., 5., 6., 7. és 8. tételek esetében (amelyek értékítéletét megfordították):

Teljesen egyetért = 0 Egyetért = 1 Nem ért egyet = 2 Nem ért egyet = 3

A skála 0-30-ig terjed. A 15 és 25 közötti értékek a normális tartományon belül vannak; a 15 alatti értékek alacsony önértékelésre utalnak.



		1	2	3	4
		STRONGLY AGREE	AGREE	DISAGREE	STRONGLY DISAGREE
1	I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others.	SA	A	D	SD
2	I feel that I have a number of good qualities.	SA	A	D	SD
3	All in all, I am inclined to feel that I am a failure.**	SA	A	D	SD
4	I am able to do things as well as most other people.	SA	A	D	SD
5	I feel I do not have much to be proud of.**	SA	A	D	SD
6	I take a positive attitude toward myself.	SA	A	D	SD
7	On the whole, I am satisfied with myself.	SA	A	D	SD
8	I wish I could have more respect for myself.**	SA	A	D	SD
9	I certainly feel useless at times.**	SA	A	D	SD
10	At times I think I am no good at all.**	SA	A	D	SD



2. Modul: Önálló életvitel, ENSZ CRPD és sorstársi tanácsadás

Tevékenység leírása

Az ENSZ-CRPD olvasása és megértése. Kritikai vita az elmélet és a valóság közötti különbségekről. Milyen hatással volt a világjárvány az ENSZ-CRPD alkalmazására? Tanulás egy ismeretlen területről, amely nagyszerű meglátásokat hoz számunkra, és rájövünk, hogy a társadalmi befogadás jobba teheti a világot, és jobb emberekké válhatunk." Többet megtudunk az önálló életvitelről és a társadalmi inklúzióról. A tanulók a "Miro" online eszközt fogják használni önmaguk leírására és önreflexióra.

Alfejezetek címe

- 2.4 Az ENSZ-CRPD
- 2.5 Önálló életvitel, társadalmi befogadás
- 2.6 Betekintés egy művészeti műhelyben

Célok

Az ENSZ-CRPD legfontosabb cikkeinek és jelentőségének megismerése. A saját és mások helyzetének átgondolása. Az önálló életvitel és a társadalmi befogadás megismerése. Megismerkedés egy művészeti műhellyel, amelynek középpontjában a kreativitás és az önreflexió áll. Új online eszközök és a kreativitás módjainak megismerése.

Bemelegítő kérdések

Milyen hatással volt a koronavírus járvány az ENSZ-CRPD alkalmazására?

Miért jó, ha mindenki inkluzív társadalomban él?

Milyen ereje van a művészetnek, amikor az inklúzióról gondolkodunk?



Rövid kvíz:

Kérdés	Válasz
Mit jelent az ENSZ-CRPD?	
Mi az ENSZ-CRPD?	
Melyek voltak az ENSZ-CRPD néhány fontos dátuma?	
Hány cikkelyt tartalmaz az ENSZ-CRPD?	



Megoldások:

Kérdés	Válasz
Mit jelent az ENSZ-CRPD?	ENSZ-egyezmény a fogyatékkal élő személyek jogairól (UN-CRPD)
Mi az ENSZ-CRPD?	Nemzetközi emberi jogi szerződés: Az egyezményt olyan emberi jogi eszköznek szánják, amely kifejezett szociális fejlesztési dimenzióval rendelkezik. Elfogadja a fogyatékkal élő személyek széles körű kategorizálását, és megerősíti, hogy minden fogyatékkal élő személynek minden emberi jogot és alapvető szabadságot élveznie kell.
Melyek voltak az ENSZ-CRPD néhány fontos dátuma?	Tervbe vették: december 13. Aláírva: március 30. Hatályos: 2008. május 3.
Hány cikkelyt tartalmaz az ENSZ-CRPD?	50



1. Tanulási tevékenység: ENSZ-CRPD

ENSZ egyezmény a fogyatékossgal élők jogairól

Válasz egy figyelmen kívül hagyott fejlesztési kihívásra: a világ népességének mintegy 15%-a fogyatékossgal élő személy (több mint egymilliárd ember). (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>).

Válasz arra a tényre, hogy bár a már létező emberi jogi egyezmények jelentős lehetőségeket kínálnak a fogyatékossgal élők jogainak előmozdítására és védelmére, ezt a lehetőséget nem használták ki. A fogyatékossgal élő személyektől továbbra is megtagadták emberi jogukat, és a világ minden részén a társadalom peremén maradtak. Az egyezmény meghatározza az államok jogi kötelezettségeit a fogyatékossgal élő személyek jogainak előmozdítására és védelmére. Nem teremt új jogokat!

Az egyezmény célja: Az összes emberi jog és alapvető szabadság teljes és egyenlő élvezetének előmozdítása, védelme és biztosítása minden fogyatékossgal élő személy számára, valamint a velük született méltóságuk tiszteletben tartásának előmozdítása.

Paradigmaváltás: Az egyezmény "paradigmaváltást" jelent a fogyatékossgal élő személyekkel kapcsolatos hozzáállásban és megközelítésben.

A fogyatékossgal élő személyekre nem úgy tekintenek, mint a jótékonyság, az orvosi kezelés és a szociális védelem "tárgyaira", hanem mint jogokkal rendelkező "alanyokra", akik képesek arra, hogy igényt tartsanak e jogokra, szabadon és tájékozottan döntsenek életükről, a társadalom aktív tagjai legyenek.

Az egyezmény általánosan elismeri a fogyatékossgal élő személyek méltóságát.

Az ENSZ-CRPD vonatkozó cikkei a kommunikációval összefüggésben



2. Cikk: Fogalmak, definíciók

Ezen egyezmény alkalmazásában:

A "kommunikáció" magában foglalja a nyelveket, a szöveg megjelenítését, a Braille-írást, a tapintható kommunikációt, a nagybetűs írást, a hozzáférhető multimédiát. Valamint az írásbeli, hangos, egyszerű nyelvi, ember által olvasható, valamint az augmentatív és alternatív kommunikációs módokat. Eszközöket és formátumokat, beleértve a hozzáférhető információs és kommunikációs technológiát;

"nyelv": a beszélt és jelnyelvek, valamint a nem beszélt nyelvek egyéb formái;

"fogyatékoságon alapuló megkülönböztetés": minden olyan, fogyatékoságon alapuló megkülönböztetés, kirekesztés vagy korlátozás, amelynek célja vagy hatása az összes emberi jog és alapvető szabadság politikai, gazdasági, szociális, kulturális, polgári vagy bármely más területen való, másokkal egyenlő alapon történő elismerésének, élvezetének vagy gyakorlásának csorbítása vagy semmissé tétele. Ez magában foglalja a megkülönböztetés minden formáját, beleértve az ésszerű alkalmazkodás megtagadását is;

"ésszerű alkalmazkodás": olyan szükséges és megfelelő módosítások és kiigazítások, amelyek nem jelentenek aránytalan vagy indokolatlan terhet, amennyiben az adott esetben szükségesek, hogy a fogyatékosággal élő személyek számára biztosítsák az összes emberi jog és alapvető szabadság másokkal egyenlő alapon történő élvezetét vagy gyakorlását;

"egyetemes tervezés": a termékek, környezetek, programok és szolgáltatások olyan kialakítása, hogy a lehető legnagyobb mértékben minden ember számára használhatóak legyenek, anélkül, hogy alkalmazkodásra vagy speciális tervezésre lenne szükség. Az "egyetemes tervezés" nem zárja ki a fogyatékosággal élő személyek egyes csoportjai számára nyújtott segédeszközöket, amennyiben erre szükség van.



3. Cikk: Általános alapelvek

Ezen egyezmény alapelvei a következők:

Az eredendő méltóság tiszteletben tartása, az egyéni autonómia, beleértve a saját döntések szabadságát, a személyek függetlensége;

megkülönböztetésmentesség;

Teljes körű és hatékony részvétel, társadalmi inklúzió;

A másság tiszteletben tartása és a fogyatékossgal élő személyek elfogadása az emberi sokféleség és az emberiség részeként;

Esélyegyenlőség;

Hozzáférhetőség;

A férfiak és nők közötti egyenlőség;

A fogyatékossgal élő gyermekek fejlődésének tiszteletben tartása és a fogyatékossgal élő gyermekek identitásuk megőrzéséhez való jogának tiszteletben tartása.

9. Cikk: Akadálymentesség

1. Annak érdekében, hogy a fogyatékossgal élő személyek önállóan élhessenek és teljes mértékben részt vehessenek az élet minden területén, a részes államok megfelelő intézkedéseket hoznak, hogy a fogyatékossgal élő személyek számára másokkal egyenlő alapon biztosítsák a fizikai környezethez, a közlekedéshez, az információhoz és a kommunikációhoz, beleértve az információs és kommunikációs technológiákat és rendszereket, valamint a nyilvánosság számára nyitott vagy biztosított egyéb létesítményekhez és szolgáltatásokhoz való hozzáférést. Mind a városi, mind a vidéki területeken. Ezek az intézkedések, amelyeknek ki kell terjedniük az akadályok és akadályok azonosítására és megszüntetésére, többek között a következőkre vonatkoznak:



- a. Épületek, utak, közlekedési és egyéb beltéri és kültéri létesítmények, beleértve az iskolákat, lakásokat, egészségügyi létesítményeket és munkahelyeket.
- b. Információs, kommunikációs és egyéb szolgáltatások, beleértve az elektronikus szolgáltatásokat és a segélyhívó szolgáltatásokat.

21. Cikk: A véleménynyilvánítás és az állásfoglalás szabadsága, az információhoz való hozzáférés

A részes államok minden megfelelő intézkedést megtesznek annak biztosítására, hogy a fogyatékossgal élő személyek gyakorolhassák a véleménynyilvánítás és az állásfoglalás szabadságához való jogot, beleértve az információk és eszmék keresésének, befogadásának és terjesztésének szabadságát másokkal azonos alapon és az általuk választott kommunikációs formák segítségével, az Egyezmény 2. cikkében meghatározottak szerint, többek között az alábbiak révén:

- a. A fogyatékossgal élő személyek számára a nagyközönségnek szánt információk hozzáférhető formában és a különböző fogyatékossgai típusoknak megfelelő technológiával, időben és többletköltségek nélkül történő biztosítása.
- b. A jelnyelv, a Braille-írás, az augmentatív és alternatív kommunikáció, valamint az általuk választott egyéb hozzáférhető kommunikációs eszközök, módok és formátumok elfogadásának és használatának elősegítése a fogyatékossgal élő személyek számára a hivatalos érintkezésben;
- c. A nyilvánosság számára - többek között az interneten keresztül - szolgáltatásokat nyújtó magánszervezetek sürgetése, hogy a fogyatékossgal élők számára hozzáférhető és használható formátumban nyújtsanak információkat és szolgáltatásokat;
- d. A tömegtájékoztatási eszközök - beleértve az interneten keresztül tájékoztatást nyújtó szolgáltatókat is - ösztönzése arra, hogy szolgáltatásaikat tegyék hozzáférhetővé a fogyatékossgal élők számára;
- e. A jelnyelvek használatának elismerése és támogatása.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[Az ENSZ-CRPD-vel kapcsolatos további információkat és a teljes változatot itt találja:](#)

Egyezmény a fogyatékosággal élő személyek jogairól (CRPD)

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Magyarul:

[Uniós keretrendszer a fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezményhez | European Union Agency for Fundamental Rights \(europa.eu\)](#)

Könnyen olvasható változat:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf

[PowerPoint a fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló egyezményről és fakultatív jegyzőkönyvéről](#)

Egyesült Nemzetek Szervezete - Gazdasági és Szociális Ügyek Főosztálya,
Fogyatékoság: Egyezmény a fogyatékosággal élők jogairól és annak fakultatív jegyzőkönyve. <http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

[Nézze meg ezt a videót:](#)

EFDS - több embert elérni inkluzív és hozzáférhető kommunikációval –
YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>



Ötletek az ENSZ-CRPD cikkeinek és azok gyakorlati alkalmazásának összehasonlítására:

- Útban a munkába/iskolába/egyházba/barátokhoz stb.
- Közlekedés (repülő, vonat, metró, autó stb.)
- Oktatás (iskola/egyetem/felnőttoktatás)
- TV-ben (hírek, műsorok, filmek)
- Sport és szabadidő
- Kulturális események
- Művészetek
- stb.



3. Modul: Uniós polgárság, aktív polgárság

Tevékenység leírása

A kulturális és nemzeti identitás megvitatása. A sokszínűséggel és multikulturalizmussal kapcsolatos attitűdök felfedezése. Az interkulturális kompetenciák, az empátia, a kulturálisan eltérő emberekkel való kapcsolatok fejlesztése. A sztereotípiák és előítéletek meghatározása.

Alfejezetek címe

- 3.7. Globalizáció, aktív polgár
- 3.8. Identitások és interkulturalizmus
- 3.9. Mások tudatossága

Célok

Részvétel a civil társadalomban, a közösségben, amelyet kölcsönös tisztelet és erőszakmentesség jellemez. Ezt a modul eszköztárat úgy tervezték, hogy a valós életben nagyon gyakori problémás helyzeteket vizsgálja meg, és segítse a résztvevőket ezek megértésében és megoldásában. A társadalmi igazságosság, az identitás és a kiváltságok problémái a valóságban nagyon nehezek lehetnek. Ezért ez a modul segít nekik felkészülni arra, hogy új tudásukkal és empátiájukkal szembenézzenek velük saját életükben és közösségeikben.

Bemelegítő kérdések

- Ki és hogyan aktív polgár?
- Felfedi a sokszínűséghez való hozzáállását?
- Mennyire toleráns?
- Képes volt-e félretenni a saját félelmeit és előítéleteit?



3.7 Globalizáció, aktív polgár

Bemelegítő kérdések

Kialakulnak-e Önben bizonyos kulturális előfeltevések? Tud-e olyasvalakire gondolni, aki talán soha nem tapasztalt diszkriminációt? Látható volt ez a jelenség a világjárvány idején? Küzd-e erőteljesen az identitásával? Fedezett fel valaha egy új kultúrát? Fel tud sorolni néhány tényezőt, amelyek hozzájárulnak a kultúrsokkhoz?

Előszó

Részvétel a civil társadalomban, a közösségben, amelyet kölcsönös tisztelet és erőszakmentesség jellemez. Személyes tervezés megismerése az aktív állampolgárságra összpontosítva. A sokszínűséggel és multikulturalizmussal kapcsolatos attitűdök megismerése. A tevékenységek célja a tagok közötti sokszínűség felfedezése.

A felsorolt kifejezések fogalom meghatározásai:

[Írás a változásért, a tolerancia tanítása \(PDF, 1 MB\)](#)

Antiszemitizmus: A zsidók, a judaizmus, valamint a zsidó nép kulturális, szellemi és vallási örökségének szisztematikus megkülönböztetése, becsmérlése vagy elnyomása.

Klasszicizmus: A hatalom és a kiváltságok rendszere, amely a gazdasági javak és a társadalmi státusz felhalmozásán alapul. Az osztályharc az a mechanizmus, amelynek révén az emberek bizonyos csoportjai, gazdasági, foglalkozási vagy társadalmi státuszuk alapján egységként tekintve, más csoportok kárára előnyökhöz jutnak. Ennek az egyensúlytalanságnak a hatásai áthatják a társadalmi rendszert, és az emberek életének minden területét érintik.



Cinkosság: Összejátszás, vagy partnerség a helytelen cselekedetekben, például egy célcsoport elnyomásában. Kate Millett társadalomkritikus úgy határozza meg, mint "az azonosulás - még ha akaratlanul vagy pillanatnyilag is - azzal a társadalommal, amelyet az erő hozott létre".

Kötelező heteroszexualitás: feltételezés, hogy a nők "természetesen" vagy veleszületetten vonzódnak szexuálisan és érzelmileg a férfiakhoz, a férfiak pedig a nőkhöz; az a nézet, hogy a heteroszexualitás a "norma" minden szexuális kapcsolatra. A heteroszexualitás intézményesítése a társadalom minden területén, beleértve a heteroszexuális orientáció, a romantika és a házasság idealizálását. A kötelező heteroszexualitás a nők eredendően "gyengének" való felfogásához és a hatalom intézményesített egyenlőtlenségéhez vezet: a férfiak hatalma a nők szexualitásának, munkájának, szülésnek és gyermeknevelésnek, fizikai mozgásának, biztonságának, kreativitásának és a tudáshoz való hozzáféréseinek ellenőrzésére. Ide tartozhat a homoszexuálisok jogi és társadalmi megkülönböztetése, valamint a leszbikus és meleg lét láthatatlansága vagy intoleranciája is.

Kooptáció: Különböző folyamatok, amelyek során a domináns kultúrák vagy csoportok tagjai asszimilálják a célcsoportok tagjait, jutalmazták őket, és példaképként állítják őket a célcsoportok többi tagja elé. A "tokenizmus" a kooptáció egyik formája.

Kultúrsokk: A tájékozatlanság és a szorongás érzése, amelyet egy új kultúrába való belépéskor tapasztal a tartózkodó.

Különbség: A különbség: olyan tulajdonság, amely megkülönböztet egy személyt egy másiktól vagy egy feltételezett "normától", vagy az ilyen tulajdonságok által megkülönböztetett állapot. Az olyan társadalmi igazságossági problémák, mint a rasszizmus, a szexizmus, a klasszicizmus és a homofóbia középpontjában általában a másságnak egy domináns csoport általi negatív megítélése áll. Pozitívan szemlélve a másság az egyenlőség katalizátora, a kölcsönös függőség felismerése és a személyes erő forrása lehet.



Diszkrimináció: Az emberek egyenlőtlen bánásmódja egy csoporthoz való tartozásuk alapján. Dominancia: egyik csoport (a nem célcsoport) szisztematikus előítéletes, felsőbbrendűségi és önérvényesítő magatartása és cselekedetei egy másik csoporttal (a célcsoporttal) szemben. Az internalizált dominancia magában foglalja a csoport vagy az egyén képtelenségét arra, hogy a nem-célcsoport tagjaként kiváltságokat lásson.

Sokszínűség: A különböző kultúrák létezése egy nagyobb társadalmon belül.

Etnocentrizmus: érzelmi attitűd, amely szerint a saját etnikai csoport, nemzet vagy kultúra felsőbbrendű minden másnál, vagy az a norma, amelyhez másokat mérnek.

Nem: A nőiség és a férfiasság társadalmi alakításán alapuló konstrukció. Általában magában foglalja a férfiakkal, vagy a nőkkel, mint osztállyal való azonosulást. A nemek közé tartoznak a jellemvonásokról és az elvárt viselkedésformákról alkotott szubjektív elképzelések, amelyek helyenként és személyenként változnak.

Globalizáció: A társadalmak közötti növekvő összekapcsolódás folyamata, amelynek következtében a világ egy adott pontján zajló események egyre több és mélyebb hatást gyakorolnak a távolabbi emberekre és társadalmakra.

Heteroszexizmus: A heteroszexuálisok vagy a heteroszexualitás felsőbbrendűségébe vetett hiedelmek, cselekedetek, előnyök és feltételezések rendszere. Magában foglalja a heteroszexuális emberek el nem ismert kiváltságait és a nem heteroszexuális emberek kizárását a politikákból, eljárásokból, eseményekből és a fontos dolgokról szóló döntésekből.

Homofóbia: meleg férfiakkal és leszbikusokkal/azokkal szemben, akik azonos neműeket szeretnek és szexuálisan kívánnak, félelmen, ellenszenv, megítélésen vagy gyűlöleten alapuló attitűdök, érzések vagy cselekedetek. A homofóbia a szexizmusban gyökerezik, és magában foglalhat előítéleteket, diszkriminációt, zaklatást és erőszakos cselekményeket.



Csoporton belüli (nem célcsoport): az elnyomás egyes rendszereiben vagy kapcsolataiban azok az emberek, akik az elnyomásban hatalmon vannak. A nem-célcsoportok tagjai az elnyomó szerepébe szocializálódnak, az elnyomás körforgásának aktív vagy közvetett elkövetőivé vagy továbbvivőivé válnak. A nem célcsoport a hatalmát erővel, az erővel való fenyegetéssel és/vagy a célcsoportról szóló félretájékoztatással tarthatja meg. A nem-célcsoportok tagjai is rendelkeznek olyan ellenállási múlttal, amelyet általában nem ismernek fel.

Láthatatlanság: célcsoportok hiánya a médiában, a politikákban, eljárásokban, jogszabályokban, társadalmi tevékenységekben és más miliókben, ami megerősíti azt a tudatos vagy tudattalan elképzelést, hogy a nem célcsoportok jelentik a "normát". A láthatatlanság hozzájárul a célcsoportok jogfosztásához és az elnyomás körforgásának fenntartásához.

Multikulturalizmus: Leíró szinten a multikulturalizmus egy olyan társadalom jellemzésére használható, amelyben sokféle kultúra él; attitűdként pedig egy társadalom sokféleséggel szembeni toleranciájára és az egyenlő társadalmi részvétel elfogadására utalhat.

Elnyomás: az emberek egy csoportjának egy másik csoport által bármilyen okból történő szisztematikus, intézményesített rossz bánásmódja. Az elnyomás az egyenlőtlen hatalmi viszonyok bonyolult és változó hálózatán alapul.

Out-group (célcsoport): az elnyomás egyes rendszereiben vagy viszonyaiban olyan emberek, akiknek nincs hatalmuk az elnyomásban. A célcsoportok tagjai az elnyomott szerepébe szocializálódnak, internalizálják a rossz bánásmódot és a félretájékoztatást arról a csoport (ok) ról, amely (ek) hez tartoznak. Minden célcsoportnak általában van egy ellenállási története is, amelyet a célcsoporton kívüliek nem feltétlenül ismernek fel.

Hatalom: Általában pénz vagy javak felhalmozása, hatalom, befolyás vagy befolyás. Konkrétabban: a vagyon, a befolyás vagy a fizikai erő egyenlőtlen elosztásán alapuló, mások gazdasági, politikai, szexuális, oktatási és egyéb fontos döntéseinek ellenőrzésére irányuló differenciált képesség.



Előítélet: Egy csoportról vagy annak tagjairól kellő ismeretek nélkül kialakított vélemény, előítélet vagy attitűd.

Kiváltság: Olyan meg nem érdemelt jogok, előnyök vagy javak láthatatlan összessége, amelyek bizonyos egyénekhez tartoznak pusztán egy adott, nem célcsoporthoz való tartozásuk alapján. A privilégium az egymást átfedő előnyök dinamikus rendszere, amely egy adott személy javára válhat egy adott körülmények között, míg egy másikban az adott személy kárára.

Rasszizmus: színesbőrűek szisztematikus rossz bánásmódja, amely az egyik faj eredendő felsőbbrendűségébe és ezáltal a dominanciához való jogba vetett hiten alapul. A rasszizmus a gazdasági, társadalmi és politikai hatalom intézményesített különbségeinek egyik megnyilvánulása, amelyben egyes etnikai és kulturális csoportok tagjai mások kárára részesülnek előnyökben.

Szexizmus: a nők, mint csoport szisztematikus gazdasági, szexuális, oktatási, fizikai és egyéb elnyomása; az egyik nem tagjainak kizsákmányolása és társadalmi uralma egy másik nem által.

Társadalmi igazságosság: A társadalom minden tagjának egyenlő jogait és méltányos bánásmódját elősegítő törvények, magatartásformák és attitűdök összessége. A társadalmi igazságosság gyakorlata magában foglalja a rasszizmussal, szexizmussal, osztályelnyomással és az elnyomás egyéb formáival szembeni ellenállást.

Sztereotípiá: Egy személyről vagy csoportról alkotott eltúlzott hiedelem, kép vagy torz igazság - olyan általánosítás, amely kevés vagy semmilyen egyéni különbséget vagy társadalmi eltérést nem vesz figyelembe.

Szubkultúra: A kisebb, összefüggő kollektív csoportok, amelyek a nagyobb domináns kultúrán belül léteznek, és amelyek gyakran faji, társadalmi osztály, nem stb. miatt megkülönböztethetők (társ-kultúra, mikrokultúra).

Értékek: Az értékek tájékoztatják a kulturális csoport tagjait arról, hogyan ítélik meg a jót vagy a rosszat, a helyeset vagy a helytelent, az igazat vagy a hamisat.



A kurzus kiértékelése

- Mit gondol a sokszínűségről?
- Hogyan tudná röviden bemutatni országát és nemzetiségét?
- Ki az aktív állampolgár? Hogyan?
- Mit jelent a koronavírus-válság a kulturális ágazatban dolgozók mentális egészségére és a karrierjükbe vetett bizalomra a jövőre nézve a globalizált világban?
- Voltak olyan kérdések, amelyekről remélte, hogy nem teszik fel? Voltak olyanok, amelyekről azt kívánta volna, hogy bárcsak feltették volna?

Teendő lista:

- Fedezze fel a [sokszínűségi kompetenciáit](https://www.diversityinclusioncenter.com/learning-tools/di-instruments/#dca)! Sokszínűségi kompetenciák értékelése:
<https://www.diversityinclusioncenter.com/learning-tools/di-instruments/#dca>
- [Tölte ki a Kultúra a munkahelyen kérdőívet](https://www.cwqculture.com/); A kultúra a munkahelyen kérdőív:
<https://www.cwqculture.com/>

Olvasson többet:

Goldbach, J. T., Amaro, H., Vega W., & Walter M. D. (2015). Az egyenlőség előmozdításának nagy kihívása a társadalmi megbélyegzés kezelésével (Grand Challenges for Social Work Initiative Working Paper No. 18). Cleveland, OH: Amerikai Szociális Munka és Szociális Jólét Akadémia.

McRoy, R. G., Padilla, Y. C., Calvo, R., Goldbach, J. T., & Teasley, M. L. (Amaro, H., ... Waters, M. C.-vel). (2016, szeptember). Szakpolitikai ajánlások az esélyegyenlőség és igazságosság megvalósítására irányuló nagy kihívás teljesítéséhez (Grand Challenges for Social Work Initiative Policy Brief No. 12).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cleveland, OH: American Academy of Social Work & Social Welfare (Amerikai Szociális Munka és Szociális Jólét Akadémia).

[Grand Challenge: Achieve Equal Opportunities and Justice](#)

[Writing for Change, Teaching Tolerance \(PDF, 1 MB\)](#)

[Diversity Toolkit: A Guide to Discussing Identity, Power and Privilege | MSW@USC](#)

[Interactive Diversity Booklet 10-14-2011 Rev 3_1_16.pdf \(stockton.edu\)](#)

[Cultural Competence: An Important Skill Set for the 21st Century \(unl.edu\)](#)

[Cultural Intelligence \(hbr.org\)](#)



3.8 Identitások és interkulturalizmus

Bemelegítő kérdések

Tud olyanvalakit, aki talán soha nem tapasztal megkülönböztetést? Látható volt ez a jelenség a világjárvány idején? Küzd-e erőteljesen az identitásával? Fedezett már fel új kultúrát? Fel tud sorolni néhány tényezőt, amelyek hozzájárulnak a kultúrsokkhoz?

Előszó

Az identitás, vagyis az, hogy ki Ön, mint személy, számos különböző dologból tevődik össze. Ez állhat a következőkből: honnan jött, etnikai hovatartozása, vallása, nyelve, értékei, hobbijai, viselkedése, hite, egyedi személyisége és még sok minden más. Az erős identitás sok minden kombinációja. Ne féljen attól, hogy önmaga legyen! Mindenkinek megvannak a maga tehetségei és különleges tulajdonságai. Ez teszi sokszínűvé a világot.

Ez az alfejezet az célcsoporton belüli és kívüli fogalmát kívánja tisztázni. Segít a nemzetiségen, etnikai hovatartozáson, nemén, valláson, kultúrán alapuló identitások megvitatásában, emellett az interkulturális kompetenciák fejlesztésében.

Kulcsszavak

Csoporton belül: A tagsági csoport egy speciális osztálya, amelyet a tagjai közötti belső összetartás jellemez, gyakran közös kultúrával, világnézettel vagy érdekekkel, azaz "mi".

Interkulturális kompetencia: Az a képesség, hogy hatékonyan és megfelelően kommunikáljunk más kultúrájú emberekkel.

Csoporton kívüli: Olyan csoport, amelynek tulajdonságai eltérnek a belső csoport tulajdonságaitól, azaz "ők"..



Kurzus kiértékelése

- Milyen tippjei vannak az interkulturális kompetencia fejlesztéséhez?
- Melyek az évszázad legnagyobb társadalmi kihívásai? Tesz-e valamit azokért a kérdésekért, amelyek a leginkább érdekelik?
- Hogyan változik a társadalmi identitás a különböző helyzetekben?
- Mi a tanfolyam legérdekesebb üzenete Ön számára?

Teendő lista:

- Mérje fel az interkulturális tudását!; Válasszon és készítsen tesztet az interkulturális kompetencia mérésére!
<https://www.digi-pass.eu/how-to-measure-intercultural-competence>
- Scale your interkulturális hatékonyság (IES); Intercultural Effectiveness Scale (Interkulturális hatékonysági skála) (IES)
<https://www.globesmart.com/products/intercultural-effectiveness-scale/>

Nézze meg ezeket:

[\(1001\) Your identity is your superpower | America Ferrera - YouTube](#) ('4.16)

[\(1001\) The importance of intercultural awareness | Mynd & Testo - YouTube](#)
(2.13)

[\(1001\) Why interculturalism is necessary in a multicultural environment? - YouTube](#) ('1.46)



3.9 Mások tudatossága

Bemelegítő kérdések

Mennyire toleráns? Mit jelent az empátia? Fontos ez a munkájában? Hogyan tud kommunikálni a testével színészként/színésznőként az előadás alatt vagy a színházban látogatóként? Mi a véleménye az érzelmi intelligenciájáról? Megközelíthetőbbnek és empatikusabbnak tűnik? Nyugodtnak és összeszedettnek tűnik-e stresszes vagy érzelmekkel teli időszakokban? Van-e Önben törekvés arra, hogy fejlődjön és jobba tegye magát?

Előszó

Az EQ az ember pozitív érzelmi reakcióit és azt a képességét méri, hogy felismerje és megértse mások érzelmeit. Ez az ember személyiségének fontos része. Egyesek számára természetes lehet, de ez nem minden személyiségtípus esetében van így. A magasabb EQ művelése lehetséges.

Tudta?

A magasabb EQ-val rendelkező emberek képesek meghallgatni egy másik személy álláspontját, feldolgozni azt, és elgondolkodni, mielőtt válaszolnának.

Sparrow és Knight szerint az érzelmi intelligencia arra a képességre utal, hogy felismerjük és szabályozzuk saját érzelmeinket, felismerjük más emberek érzelmeit és empátiát érzünk irántuk, valamint arra, hogy ezeket a képességeket hatékonyan használjuk a kommunikációra és arra, hogy egészséges, produktív kapcsolatokat építsünk ki másokkal.

Ennek megfelelően Daniel Goleman (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ) a magas EQ öt kulcsfontosságú összetevőjét vázolja fel: az önismeret, az önszabályozás, a motiváció, az empátia és a szociális készségek. A szociális készségek közé tartozik, hogy tudatában vagyunk másoknak, és hogy hogyan kommunikáljunk velük azáltal, hogy meghallgatjuk őket, elkötelezzük magunkat, és éreztetjük másokkal, hogy szívesen beszélgetünk velük.



Kialakít tiszteletteljes válaszokat a kulturális különbségekre?

Kulcsszavak:

Alkalmazkodóképesség: Rugalmasság a változások kezelésében

Teljesítményorientáltság: Törekvés a fejlődésre vagy a kiválóság színvonalának elérésére

Érzelmi intelligencia (EI): Az érzelmek érzékelésének, értelmezésének, kimutatásának, ellenőrzésének, értékelésének és felhasználásának képessége, hogy hatékonyan és konstruktívan kommunikáljon, illetve kapcsolatot teremtsen. Az érzelmek kifejezésének és ellenőrzésének képessége alapvető fontosságú, de ugyanilyen fontos a mások érzelmeinek megértése, értelmezése és az azokra való reagálás képessége is.

Érzelmi önismeret: Az érzelmek és azok hatásainak felismerése.

Érzelmi önkontroll: A zavaró érzelmek és impulzusok kordában tartása.

Empátia: Az empátia szociális készség. Az a képesség, hogy ítékezés nélkül megértsük mások érzéseit és nézőpontját, még akkor is, ha az illető különbözik tőlünk.

Motiváció: Az önfejlesztés és a fejlődés iránti vágy.

Pozitív kilátások: Kitartás a célok elérésében az akadályok és kudarcok ellenére.

Önszabályozás: Érzelmeink kezelése és gondolkodás, mielőtt reagálnánk a helyzetekre, különösen nehéz körülmények között.

Az érzelmi látóköröd bővítésének és az empátia fejlesztésének néhány módja:

- Cikkek vagy könyvek olvasása
- Filmnézés
- Podcastok hallgatása



- Az érzelmi intelligencia szempontjából nagyon gazdagító lehet olyan emberek által készített történetek meghallgatása vagy művészet és média fogyasztása, akiknek az életkörülményei eltérnek az Önétől.
- A művészet megbecsülése
- Amikor felzaklató vagy stresszes helyzetek merülnek fel, figyeljen oda, és ismerje fel az érzelmeket, amelyeket érez.
- Megértés és kommunikáció másokkal (családtagokkal, munkatársakkal, barátokkal).
- Mások motiválása
- A munkatársak és alkalmazottak elkötelezettségének és érdeklődésének biztosítása a munka iránt
- Várakozás érzelmi helyzetekben az azonnali reagálás előtt
- Kérjen meg valakit (családtagokat, barátokat, munkatársakat), hogy segítsen értékelni az érzelmi intelligenciáját a következő tulajdonságok szerint: empátikus, alkalmazkodó, együttműködő, rugalmas.
- Mérje meg az empátiahányadosát/EQ-t Simon Baron-Cohen segítségével. Hogyan értékeli az érzelmi intelligenciáját? Egyetért a teszt eredményével?
- Olyan stratégiák alkalmazása, mint az érzelmi önismeret fenntartása és az empátia fokozása (több dolog együttes kipróbálása hatékony lehet).

A kurzus kiértékelése

Miért fontos az empátia?

- Találkozott-e hasznos gondolatokkal és/vagy gyakorlattal?
- Mi okozott nehézséget a tevékenységek során?
- Sikerült konfliktushelyzeteket gyakorolni?
- Képes volt-e félretenni a saját félelmeit és előítéleteit?



Teendő lista:

- [Mennyire toleráns?](#); Teszt:

<https://www.quizony.com/how-tolerant-are-you/1.html?qisrc=start-1&qdevice=desktop>

Mérje fel az [érzelmi intelligenciáját/EQ](#) Simon Baron-Cohen-től. Simon Baron-Cohen: Az empátiahányados (EQ):

<https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Hivatkozások:

Baron-Cohen S, Wheelwright S. (2004). Az empátiahányados: Asperger-szindrómás vagy magasan funkcionáló autizmussal élő felnőttek vizsgálata és a normális nemi különbségek. J Autism Dev Disord. 34(2).

Az empátiahányados (EQ) Simon Baron-Cohen tollából:

<https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Cherry, K. (2022, október 16.). Mi az érzelmi intelligencia? Verywell Mind.

<https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Empátia. Az empátia meghatározása. Merriam-Webster.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>

Goleman, D. (1995). Érzelem intelligencia: miért számíthat többet, mint az IQ. Bloomsbury.

Sparrow, T. & Knight, A. (2006). Alkalmazott érzelmi intelligencia: Az attitűdök jelentősége az érzelmi intelligencia fejlesztésében. Wiley.

Az érzelmi intelligencia (EQ) előnyei a munkahelyen. (2021. szeptember 27.).

Áttekintette: Juby B., Cassata C.

<https://psychcentral.com/blog/the-benefits-of-emotional-intelligence>



4. Modul: Kommunikáció

Tevékenység leírása:

Vannak olyan "alapvető" kommunikációs készségek, amelyek kisebb-nagyobb mértékben a legtöbb interakcióban előfordulnak. Célunk, hogy ezekkel a készségekkel foglalkozzunk (nonverbális kommunikáció, kérdezés, megerősítés, magyarázat, önfeltárás, meghallgatás, humor, nevetés, meggyőzés, asszertivitás).

Ez a modul foglalkozik az erőszakmentes kommunikációval, a pozitív kommunikációs technikákkal és a fogyatékosághoz barátságos kommunikációval. Továbbá ez a modul bemutatja az asszertivitást, mivel ez egy hatékony kommunikációs stílus. Tanulható és eszközöket ad a konfliktuskezeléshez.

Alfejezetek

- 10. Interkulturális kommunikáció és konfliktuskezelés
- 11. Kommunikáció fogyatékkal élőkkel
- 12. Asszertivitás

Célok

- a kommunikációs készségek fejlesztése
- konfliktusok kezelése
- a tapasztalatok megosztása

Bemelegítő kérdések

- Gyakran érzi úgy, hogy nem hallják meg a véleményét, vagy, hogy az emberek elutasítják a véleményét?
- Akkor is igent mond a további munkára, ha a napirendje tele van?
- Gyorsan ítélkezik vagy hibáztat másokat?



4.10 Interkulturális kommunikáció és konfliktuskezelés

Bevezető videók Interkulturális kommunikáció

Olaszország

<https://www.youtube.com/watch?v=rgaoglv6mws>

Ingázás

<https://www.youtube.com/watch?v=kv7ZN5m6R4k>

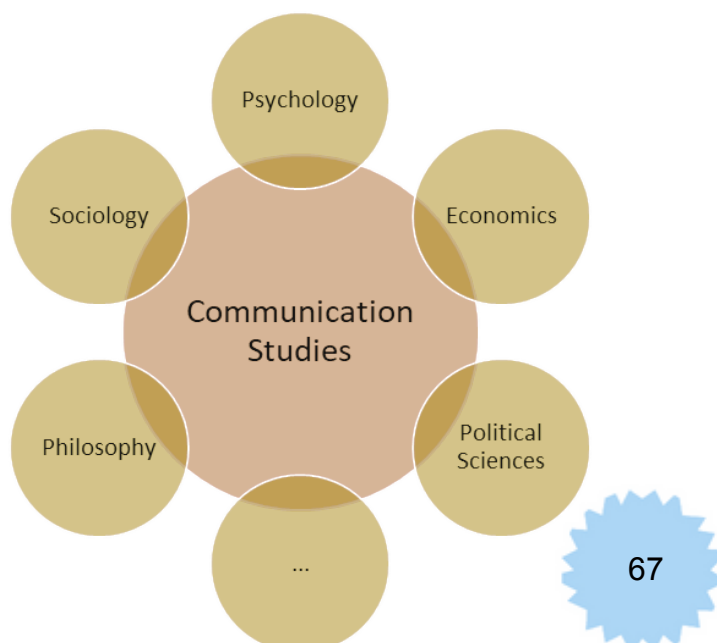
Angolna

https://www.youtube.com/watch?v=6_WAmt3cMdk

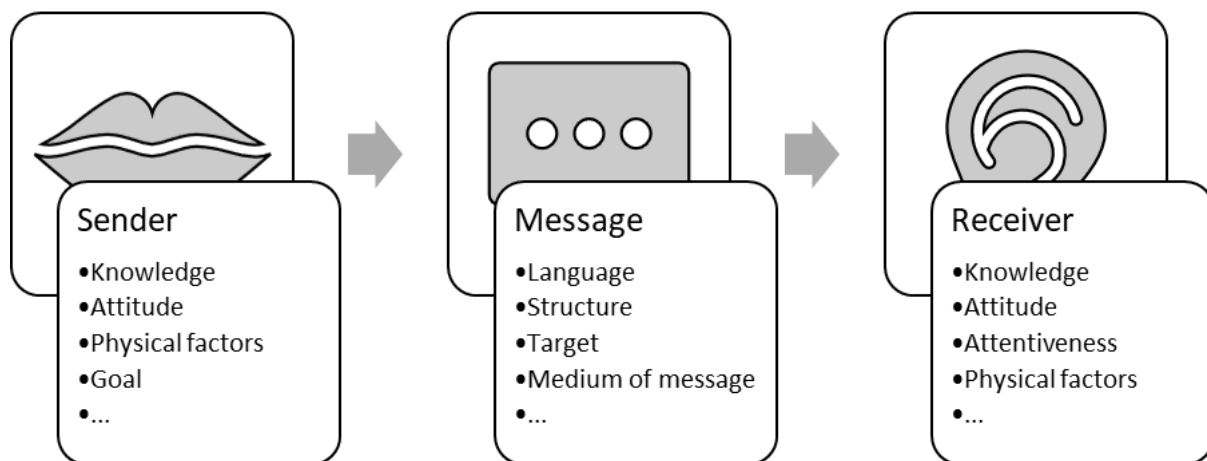
1.tanulási tevékenység: Interkulturális kommunikáció és aktív hallgatás

Kommunikáció

A kommunikáció bonyolult és összetett konstrukció, amely gyakran félreértésekhez vagy egyéb konfliktusokhoz vezet. A kommunikációt tekinthetjük nagyon tágan (például a tömegeknek szóló kommunikáció) vagy az egyének szempontjából (például 1 az 1 közti kommunikáció). A kommunikáció egy általános fogalom, amely a különböző cselekvéseit és kutatási területeit érinti. Folyamatos vita folyik arról, hogy önálló kutatási területnek kell-e lennie, vagy inkább számos más kutatási terület részét kell képeznie (lásd az alábbi ábrát).



Bármelyik oldal mellett lehet érvelni, tény, hogy sok különböző terület érinti a kommunikáció témáját, és kutatásának saját célja és fókuszja van. Kommunikáció kutatásának saját célja és fókuszja van.



Ebben az alfejezetben egy nagyon rövid elméleti bevezetésre szeretnénk összpontosítani, amelyet gyakorlati megközelítések követnek. Ebből a célból csak néhány szempontot kívánunk kiemelni, és hagyjuk, hogy a hallgatók ezt saját kutatással kövessék nyomon az őket érdeklő témákra összpontosítva.

Általánosságban elmondható, hogy a kommunikáció mindig legalább egy feladóból, egy üzenetből és egy címzettből áll. Ezt a folyamatot rengeteg tényező befolyásolhatja a különböző szakaszokban, főként a feladó, a vevő vagy a kettüközött (maga az üzenet)

Tanulási feladat

Kutasson saját maga: Koncentráljon egy bizonyos kutatási területre. Hogyan közelíti meg ez a terület a kommunikációt? Vizsgáljon meg két, a kommunikációt



befolyásoló tényezőt. Melyik szakaszban a legerősebb a befolyásuk, és hogyan tudjuk őket kontrollálni? Mutassa be eredményeit a csoportnak.

Kommunikációs akadályok

Talán már rájött a saját kutatásai során, hogy bizonyos tényezők akadályozhatják a produktív és tisztességes kommunikációt. Ezek az akadályok a következő kategóriákba sorolhatók: hallgatás, beszéd közbeni akadályok és környezeti akadályok. Más kategorizálások is lehetségesek. Fizikai akadályok lehetnek például a hangos zajok vagy a rossz kapcsolat a telefonon/videohíváson. Egyes akadályok hátráltatják a hatékony és tisztességes kommunikáció folyamatát, mint például a megszakítások vagy a nyelvi akadályok, mások és/vagy ugyanezek a korlátok pedig a kommunikáció tisztességes alapját teljes egészében megtagadják (például a súlyos sztereotípiák). Az olyan tevékenységek, mint a "gázlámpázás", vagyis a hamis érvek kitalálása és a másik személy támadása, amelynek célja a másik összezavarása, manipulálása és elbizonytalanítása, illetve az ő érveinek delegitimálása, a jó kommunikáció ellentéte. Ha a közös alap valóban az, hogy megértsük egymást, az akadályok erőfeszítéssel és tudatossággal leküzdhetők. Kényes vállalkozás megtalálni az egyensúlyt aközött, hogy a saját álláspontunkat érvényre juttassuk, hallassuk a hangunkat, és a másik félnek is meghagyjuk ugyanezeket a lehetőségeket. Erről többet megtudhat a 4.12. alfejezetben. Mindig létfontosságú, hogy nyitott legyen az elméje, és képes legyen reflektálni önmagára és a helyzetre. Ezek a fő készségek nem öröklődnek, hanem inkább a tapasztalatokon keresztül képzettek és tanultak.

Tanulási tevékenység:

Kutasson saját maga: Keressen további példákat az akadályokra, és kategorizálja őket az Ön által megfelelőnek ítélt módon. Minden akadály mindenkire ugyanúgy vonatkozik? Mik lehetnek a különbségek? Beszéljék meg és folytassanak ötletbörzét a csoporttal.



Aktív hallgatás és egyéb hasznos készségek

A jó kommunikációhoz elengedhetetlen a jó hallgató vagy vevő. Természetesen nem csak a jó hallgató felelős azért, hogy a kommunikáció jó vagy rossz legyen. Ebben az alfejezetben a befogadó szerepét vesszük át, és megpróbáljuk megtanulni, hogyan fejleszthetjük hallgatói képességeinket.

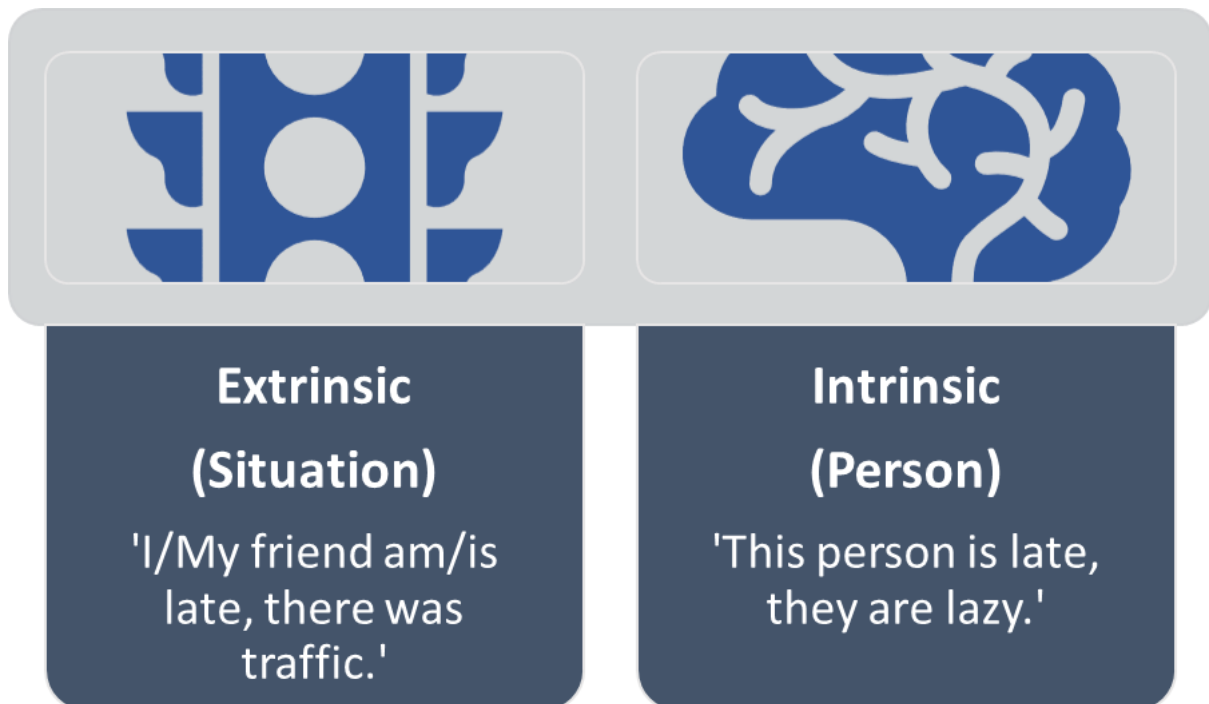
A nyitott elme és a negatív előítéletek és sztereotípiák elleni küzdelem mindig jó kezdet és gyakorlat a jobb kommunikáció érdekében. Az őszinteség önmagunkkal és azzal a személlyel szemben, akivel kommunikálunk, kulcsfontosságú az egyenlőség és a tisztességes kommunikáció szempontjából. A sztereotípiák általánosítások egy adott embercsoportról. Mindenkinek vannak sztereotípiái, és ezek nélkül az emberi elme nem működhetne olyan hatékonyan, mint ahogyan működik. Az érzékelés, a cselekvések és még sok más funkció általánosítására, figyelmünk szabályozására van szükségünk ahhoz, hogy úgy működjünk, ahogyan működünk. Az egyik példa erre a vizuális észlelés: Nem érzékelünk mindent, amit látunk. Máskülönben túl lassan, megfelelő időn belül reagálnánk a környezetünkre. Szavakat, szerencsétlenségeket is túlhallgatunk és túlolvasunk, hogy megértsük, amit írnak vagy mondanak. Ezért az általánosítás egyáltalán nem rossz dolog. A kulcs az általánosítások tudatosítása és az aktív törekvés arra, hogy legyőzzük azokat az általánosításokat, amelyeknek nem kellene vagy akadályozzák a pozitív és tisztességes kommunikációt. Az emberek jól érzik magukat azokban a csoportokban, amelyekhez tartoznak, és általában túlértékelik a saját csoportjukat az ismeretlen csoportokkal szemben. Ez abban is megmutatkozik, ahogyan helyzeteket tulajdonítunk/értékelünk. A belső és külső attribúció egy jó példa arra, hogy hogyan teszünk különbséget köztünk/az ismerős személyek és mások (ismeretlen személyek) között.

A fő különbség az, hogy hová helyezzük egy bizonyos cselekvés okát. Az okot elhelyezhetjük negatívan egy személyben, vagy a helyzetben. Az attribúció egy összetett pszichológiai konstrukció, de ehhez a modulhoz elég, ha tudjuk, hogy az attribúciónak jelentős hatása van arra, hogy hogyan érzékelünk másokat, és hogy elősegítsük annak tudatosítását és a helyes gyakorlatok kialakítását, hogy hogyan



tulajdonítunk eredményeket másoknak és magunknak. Az attribúciókra vonatkozó reflexió és tudatosság fontos a helyzet méltányos értékeléséhez.

Ez az ábra az extrinzik és intrinzik attribúcióra mutat egy példát. Az intrinzik és extrinzik attribúció nem mindig rossz/jó. A pozitív intrinzik motivációra egy példa: "Jó jegyet kaptam, jól tanultam vs. jó jegyet kaptam, a tesztnek könnyűnek kellett lennie" (negatív extrinzik attribúció).



Az alábbiakban felsorolunk néhány hasznos eszközt az aktív hallgatási készség fejlesztéséhez.

- I. Aktívan összpontosítsuk figyelmünket az elhangzottakra.
- II. Anélkül, hogy a szavak meghallgatását veszélyeztetné, próbálja megérteni a másik személy szándékát és jelentését.
- III. Figyelje a testbeszédet és más nem verbális jeleket. → Tudatosság
- IV. Adjon mind verbális, mind nonverbális bátorító jeleket.
- V. Tegyük fel kérdéseket.



VI. Parafrázálja a fontos információkat, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megfelelően megértette a másik személyt.

VII. Kérjen felvilágosítást. Különösen akkor, ha úgy érzi, hogy a másik személy valami ellentmondásos vagy kiváltó dolgot mondott, mielőtt félbeszakítaná vagy ítélné.

VIII. Maradjon aktívan nyitott, és hallgassa végig, mielőtt értékelné az elhangzottakat.

IX. Szánjon időt a beszélgetésre.

Tanulási feladat:

Keressen további hasznos készségeket az aktív hallgatáshoz, és találjon ki legalább négy példát. Talán már használtál néhányat a mindennapi életében. Mutassa be a csoportnak az eredményeit.

Interkulturális kommunikáció

A különböző kultúrák közötti kommunikáció jelentése. Ez lehet nagyobb léptékű a nemzetek közötti kultúrák között, de egy nemzetben belül is, például a nemek vagy etnikumok között. Gyakorlati megközelítésünkben azt az egyszerű felfogást használjuk, hogy amint két különböző kulturális háttérrel rendelkező ember kommunikál egymással, máris kultúrák közötti kommunikációba lépnek. A kultúrák közötti kommunikáció elsajátításának egyik legfontosabb szempontja a nyitott gondolkodás, a különbségek felismerése és elfogadása.

Tanulási feladat:

Emlékezzen a bevezetőben szereplő videókra. A kulturális félreértéseknek lehet vicces árnyalata. Próbáljon meg keresni egy másik videót, amely a kulturális kommunikációs problémákat humoros módon ábrázolja. Mutassa be a csoportnak.



1. Tanulási tevékenység: Videó és forgatókönyv a jelenethez

https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBQyk

Forgatókönyv:

Jelenet: Amy lakása.

Sheldon: Szóval, először volt a PlayStation, azaz a PS1, aztán a PS2, a PS3 és most a PS4. És ennek van értelme. Azt gondolnád, hogy az Xbox után jön az Xbox 2. De nem, utána jött az Xbox 360. Hmm? És most, a 360 után jön az Xbox One. Miért pont egy? Talán ennyi másodpercet gondolkodtak a névadáson.

Amy: Oda tudod adni a vaját, kérlek?

Sheldon: Tudod, azonban az Xbox One-nal az egész szórakoztató rendszeremet hangutasításokkal tudom irányítani. Eddig Leonardot kellett használnom.

Amy: Akkor vedd meg a másikat. Add tovább a vaját.

Sheldon: Vegyem? Várj egy kicsit. Nem érzem úgy, hogy komolyan veszed ezt a dilemmát.

Amy: Jólvan Sheldon. Tiéd a száz százalékos figyelmem.

Sheldon: Oké, szóval, a PS4 szögletesebb és karcsúbb megjelenésű..

Amy: Ne már.

Sheldon: Igen, nos, ez igaz. De az Xbox One nagyobb mérete talán megakadályozza a túlmelegedést.

Amy: Nos, nem akarsz, hogy a játékszered túlmelegedjen.

Sheldon: Nem, látod? Nos, egyáltalán nem. Ráadásul az Xbox One-hoz most már a Kinect is jár.



Amy: Igen, jár?

Sheldon: Igen. Külön nem árulják. Bár a PS4 a menő új GDDR5 RAM-ot használja, míg az Xbox One még mindig a hagyományos DDR3 memóriát.

Amy: Miért használnának még mindig DDR3-at? Megőrültek?

Sheldon: Látod? Ezt gondoltam én is. De aztán odadobtak egy ESRAM puffert.

Amy: Hé, hé. Várj egy kicsit. Kik dobtak?

Sheldon: Xbox.

Amy: Ne viccelj.

Sheldon: Nem, viccelek. És ez az ESRAM-puffer teljesen áthidalja a két RAM-típus közötti 100 gigabites sávszélességű szakadékot.

Amy: Ez egy rémálom. Hogy fogsz valaha is dönteni?

Sheldon: Látod? Nem tudom. Mi tévő legyek?

Amy: Kérlek add tovább a vaját!



4.11 Fogyatékosság-barát kommunikáció

Kezdje a videó megtekintésével: EFDS - több embert elérni inkluzív és akadálymentes kommunikációval – YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

2. tanulási tevékenység: A fogyatékos és a kommunikáció társadalmi modellje

Kiváltság játék

Mindenki egymás mellett áll/ül egy sorban. A tréner hangosan felolvas néhány állítást. Minden alkalommal, amikor az állítás illik Önökre, kb. egy lépést lépjenek feljebb. Amikor a tréner végigment az összes állításon, a résztvevők körülnézhetnek, és megfigyelhetik a saját és a többiek távolságát. Egy idő után találják magukat újra a helyükön, és beszéljék meg a kérdéseket. Az állításokra nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ha megosztja, legyen őszinte magához. Senkit sem fognak elítélni az előre lépés vagy a maradás mellett hozott döntése miatt. Ha valaki szeretné, megoszthatja az érvelését, de ez nem kötelező, és az érvelést nem fogják megkérdőjelezni! Továbbá a résztvevőknek nem kell minden állításban részt venniük/válaszolniuk. **Figyelmeztetés! Egyes kijelentések nagyon érzékeny témák, és kényelmetlenné tehetik. A trénernek a játék megkezdése előtt meg kell kérdeznie a résztvevők ismert határait általában. Ha vannak ismert kiváltó okok, a tréner hagyja ki a megfelelő kijelentéseket. (Példa: szexuális zaklatásról való beszéd)**

Kijelentések:

1. Szabadon megválaszthatom, hol szeretnék élni.
2. Meglátogathatom a családomat, és a családom bármikor meglátogathat engem.
3. Meglátogathatom a barátaimat, és ők is bármikor meglátogathatnak.



4. Félelem nélkül sétálhatok egyedül éjszaka.
5. Szabadon mozoghatok a városomban.
6. Több, mint négy évig jártam iskolába.
7. Úgy kereshetem meg a kenyerem, ahogyan szeretném.
8. Viszonylag könnyen tudok utazni.
9. Úgy érzem, hogy képviselve vagyok a közösségemben.
10. Biztos lehetek abban, hogy a munkaadóm tisztességesen bánik velem.
11. A jövedelmem megfelelő és tisztességes.
12. Biztosnak és biztonságosnak érzem a jövőmet.
13. Nem vagyok kitéve szexuális visszaélés kockázatának a munkahelyemen vagy hasonló környezetben.
14. Nem érzékelem a megerőszakolás kockázatát.
15. Nem valószínű, hogy gyűlölet-bűncselekmény célpontja lennék.
16. Nem tartok attól, hogy életem egy bizonyos pontján erőszak áldozatává válnék.
17. A jogaim jól biztosítottak és képviselve vannak.
18. Egyenlő mértékben vehetek részt a társadalomban.
19. Úgy érzem, hogy a szavazatom számít.
20. A megélhetésemet soha nem fenyegették.

További nyilatkozatok lehetségesek és javasoltak, de nem szükségesek.



ENSZ-CRPD

Lásd a 2.4 modulban.

A fogyatékoság társadalmi modellje

A fogyatékoság társadalmi modellje a fogyatékoságról való gondolkodásnak egy olyan módja, amelyet a fogyatékosággal élők hoztak létre.

Mi az a fogyatékoság?

Az egyezmény nem határozza meg kifejezetten a fogyatékoság fogalmát.

Az egyezmény preambuluma kimondja:

"A fogyatékoság változó fogalom, és a károsodással élő személyek, valamint az attitűdbeli és környezeti akadályok közötti kölcsönhatás eredménye, amely akadályozza a társadalomban való teljes és hatékony, másokkal azonos alapon történő részvételt".

Az egyezmény 1. cikke kimondja:

"A fogyatékosággal élő személyek közé tartoznak azok, akik hosszú távú fizikai, mentális, értelmi vagy érzékszervi károsodással rendelkeznek, amely különböző akadályokkal kölcsönhatásban akadályozhatja őket a társadalomban való teljes körű és hatékony, másokkal egyenlő alapon történő részvételükben".

A fogyatékoság a nem befogadó társadalom és az egyének közötti kölcsönhatás eredménye:

A kerekesszékekkel közlekedő személynek nem a kerekesszék miatt nehézsége a munkavállalás, hanem azért, mert környezeti akadályok, például megközelíthetetlen buszok vagy lépcsők akadályozzák a hozzáférést.

A szélsőségesen rövidlátó személy, akinek nincs hozzáférése korrekciós lencséhez, esetleg nem tudja elvégezni a napi feladatokat. Ugyanez a személy a vényköteles szemüveggel minden feladatot gond nélkül el tudna végezni.



Egyezmény terminológia

IGEN: "Fogyatékossgal élő személyek"

NEM: „fogyatékos” „Fizikailag vagy szellemileg visszamaradott”

Megjegyzés: A fogyatékossgal élő személyek és a földrajzi régiók terminológiai preferenciái eltérőek lehetnek. A fogyatékossgal élő személyek egyéni kívánságait a lehető legnagyobb mértékben tiszteletben kell tartani.

Szociális modell: Mi az akadály?

Megjegyzés: A "fogyatékossgal" kifejezés a károsodások széles körét foglalja magában.

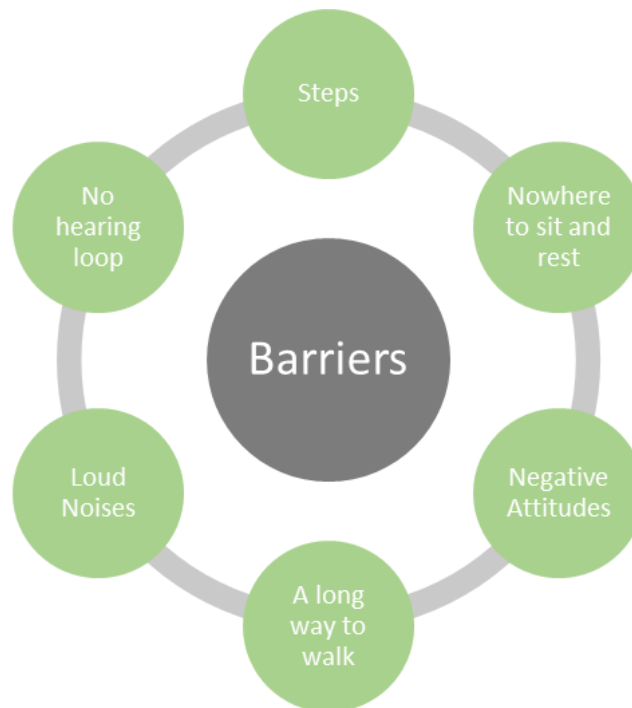
A fogyatékossgal lehet fizikai vagy mentális, de hosszú távú (12 hónapnál hosszabb ideig tartó), és jelentős hatással van arra, hogy valaki képes-e elvégezni olyan mindennapi tevékenységeket, mint a mosakodás, az étkezés vagy a járás.

Amikor a fogyatékossgalra gondolunk, gyakran gondolunk arra, hogy valaki kerekesszéket használ. Fontos megjegyezni, hogy a kerekesszéket használók a fogyatékossgal élőknek csak mintegy 8%-át teszik ki.

Sok fogyatékossgal nem látható - a rák, a HIV, a demencia és az autizmus mind a fogyatékossgal fogalmába tartozik.



Példa az akadályok sokaságára:



Források és hivatkozások

Egyesült Nemzetek Szervezete - Gazdasági és Szociális Ügyek Főosztálya,
Fogyatékosági ügyek: [Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\) | United Nations Enable](#)

Egyesült Nemzetek Szervezete - Gazdasági és Szociális Ügyek Főosztálya,
Fogyatékosági: Egyezmény a fogyatékkal élők jogairól és annak fakultatív jegyzőkönyve. <http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

A fogyatékoság szociális modelljének magyarázata
<https://www.thesocialcreatures.org/thecreaturetimes/the-social-model-of-disability>

A fogyatékoság társadalmi modellje
<https://www.sense.org.uk/about-us/the-social-model-of-disability/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Látogasson el Nagy-Britanniába: Az akadálymentes kommunikáció teendői és
tilalmai -URL:

https://www.visitbritain.org/sites/default/files/vb-corporate/business-hub/resources/business_disability_forum_infographic_communicating_with_disabled_customers_0.pdf



4.12. Asszertivitás

Tanulási célok:

Ez az alfejezet az asszertivitással foglalkozik, mivel ez egy hatékony kommunikációs stílus, amely tanulható, és eszközöket ad a konfliktuskezeléshez. Megvizsgáljuk, miért fontos az asszertivitás, hogyan nyilvánulhat meg az asszertivitás, hogyan közölheti igényeit, és hogyan fejlesztheti asszertívabb kommunikációra való képességét. Ezek a gyakorlatok segítenek abban, hogy hatékonyan kezelje a nehéz körülményeket, hatékony legyen a döntéshozatalban, és asszertívabb legyen.

Bemelegítő kérdések:

Hangot ad a véleményének, vagy hallgat? Gyakran érzi úgy, hogy nem hallják meg a véleményét, vagy, hogy az emberek elutasítják a véleményét? Akkor is igent mond további munkára, ha a napirendje tele van? Gyorsan ítélkezik vagy hibáztat másokat? Úgy tűnik, hogy az emberek félnek Önnel beszélni?

Fogalmak:

Mi az az asszertivitás? Az asszertivitás arra a képességre utal, hogy valaki könnyedén meg tudja védeni a jogait és ki tudja fejezni az érzéseit és gondolatait, valamint az emberi kapcsolatokban mindenkit egyenlően kezelő és szorongástól mentes magatartásra. Emellett az asszertív attitűddel rendelkező egyének mások jogait ugyanolyan értékesnek tartják, mint a sajátjukat (Alberti & Emmons, 2002). Az asszertivitás hatással van az egyén önbizalmára, a társadalomhoz való alkalmazkodására és mentális jólétére. Az asszertív egyének tudatában vannak annak, hogy szükség van az önfeltárássra, miközben azt teszik, amit akarnak (Townend, 2007), és olyan viselkedési mintát alakítanak ki, amely figyelembe veszi a másik személy helyzetét és a saját helyzetüket is. Következésképpen befolyásolja az egyén önmagával és másokkal való kapcsolatának minőségét, és megköveteli, hogy az egyén tisztességesen bánjon önmagával és másokkal. Fontos, hogy mit mondunk, de az is fontos, hogy hogyan mondjuk, ami szintén fontos. Az asszertivitás



olyan hatékony kommunikációs stratégia, amelyben egyszerre van jelen az önérvényesítés és a mások érdekeinek figyelembevétele. Ezáltal megteremti az erőszakmentes kommunikáció és a társadalmi hatékonyság feltételeit. Gyakran nehéz asszertívnak lenni, amikor kihívást kapunk, vagy amikor kérni kell valamit.

A Kognitív viselkedésterápia (2008) című tankönyv szerint, ha a viselkedés:

- **Asszertív:** az asszertív emberek képesek kifejezni akaratukat és meggyőződésüket, ami a világos kommunikáció fontos része.
- **Passzív:** a passzív személy elnyomja az érzelmeit, érzéseit és gondolatait, még akkor is, ha ez kellemetlenséget vagy boldogtalanságot okoz számára. Ha kerül a konfliktusokat, ezzel engedélyt ad másoknak arra, hogy figyelmen kívül hagyják az Ön kívánságait és igényeit.
- **Agresszív:** az agresszív emberek mások jogait és/vagy érzéseit figyelmen kívül hagyva lépnek kapcsolatba egymással. Az agresszió aláássa a bizalmat és a kölcsönös tiszteletet.
- **Passzív-agresszív:** a passzív-agresszív személy az agressziót passzív módon fejezi ki, például makacs vagy mogorva, halogatja a dolgokat, szándékosan alulteljesít, szarkasztikus vagy a hátuk mögött panaszkodik másokra.

Íme, néhány tipp/technika, amely segít abban, hogy magabiztosabbá váljon a Mayo Clinic munkatársai szerint:

- **Nemet mondani:** Védje az idejét, és vegye kézbe a munkaterhelését azzal, hogy szükség esetén nemet mond. Próbáljon olyan megoldást találni, amely mindenki számára előnyös. Ne habozzon - legyen közvetlen. Ha magyarázatot kell adni, tartsa azt rövidre. "Nem, ezt most nem tudom megtenni."



- Több idő kérése: Több időre van szükségem, hogy átgondoljam a dolgokat. Visszatérhetnék rá holnap reggel?
- Az én-nyilatkozat használata: Mondja például, hogy "Nem értek egyet", ahelyett, hogy azt mondaná: "Tévedsz". Ha kérése van, mondja azt: "Szeretném, ha segítené ebben", ahelyett, hogy azt mondaná: "Ezt meg kell tennie".
- Példa: A múlt héten egyedül takarítottam ki az irodát. Kevésbé lennék kimerült és ideges, ha segítenél nekem. Nem csinálhatnánk legközelebb együtt?
- Visszajelzés adása: Nélküled nem tudtuk volna határidőre befejezni a projektet. Köszönöm!
- Mások meghallgatása: Ha jól értem, azt mondd, hogy...; mi a véleményed erről?
- A testbeszéd használata: Viselkedjen magabiztosan, tartsa egyenes testtartását, de hajoljon előre egy kicsit. Vegye fel a szemkontaktust, tartsa meg semleges vagy pozitív arckifejezését. Ne tegye keresztbe a karját vagy a lábát.
- Tartsa kordában az érzelmeket: Ha úgy érzi, hogy túlságosan érzelmileg belemegy egy helyzetbe, várjon egy kicsit, ha lehetséges. Ezután próbáljon meg nyugodt maradni, lélegezzen lassan, hangja legyen egyenletes és határozott.
- Gyakorolja be, hogy mit akar mondani. Fontolja meg, hogy szerepjátékot játszik egy barátjával vagy kollégájával, és kérjen egyértelmű visszajelzést.
- Az affektív viselkedés előnyei: fejezze ki magát hatékonyan. Alljon ki az álláspontja mellett, ugyanakkor tartsa tiszteletben mások jogait és meggyőződését, szerezzen tiszteletet másoktól. Hozzon létre win-win helyzeteket; szerezzen önbizalmat és önbecsülést. Javítsa a megküzdési készségeket; az érzelmi tudatosságra összpontosít (érzések megértése és



felismerése, ez őszinte személyes kapcsolatokat és nagyobb biztonságérzetet eredményez). Javítsa a kommunikációs és konfliktuskezelési készségeket, szüntesse meg a problémát; javítsa a döntéshozatali és tárgyalási készségeit; javítsa a stresszkezelési készségeket, különösen, ha hajlamos túl sok felelősséget vállalni, mert nehezen mond nemet.

Összegzés

A kommunikáció egyik fő jellemzője, hogy a kommunikációs partnerek befolyásolni akarják egymás gondolkodását és viselkedését, de a hatás mindig az érzelmeken keresztül érvényesül. Ezért a partnereknek először pozitív érzelmi kapcsolatot kell kialakítaniuk ahhoz, hogy az üzenet eljusson a címzetthez. Természetesen senki sem teljesen agresszív, asszertív vagy passzív. Azonban minél több helyzetben tud asszertív lenni, és minél asszertívebb azokkal, akik fontosak számára (egy idegennel, sokkal könnyebb asszertívnek lenni), annál jobbak lesznek a kapcsolatai. Emellett javítja az önbizalmat is. Fontos, hogy az ember felismerje, ha fél nemet mondani bizonyos embereknek. Ez ugyanis akadályozhatja a személyes fejlődést. Próbáljuk meg tehát asszertív módon megfogalmazni és vállalni az igényeinket.

A kruzus kiértékelése

- Képes arra, hogy igényeit határozottan megfogalmazza és felvállalja?
Nehezebb volt ez a világjárvány idején?
- Megtalálta a szerepét az árnyjáték csoportban?
- Hogyan mond nemet? Képes-e asszertívebb válaszadási módokat alkalmazni?

Teendő lista

1. Töltse ki az [asszertivitas_kerdoiwet](#)!
2. Szituációk – készítsen asszertív mondatokat (függelék 12 d)



Hivatkozások:

Shaw, G. (2020). Alfa asszertivitási útmutató férfiaknak és nőknek: Az asszertív viselkedés és kommunikációs készségek gyakorlásának munkafüzete, hogy bátran éljünk, tiszteletet parancsoljunk és bizalmat nyerjünk a munkahelyen és a kapcsolatokban [Kindle DX változat]. Visszakeresve a <https://www.amazon.com/AlphaAssertiveness-Guide-Women-Communication/dp/1647800455/>

Mind Tools Tartalmi csapat: Asszertivitás, <https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm> (15-02-2022)

WorkSMART blog, Asszertivitás játékok és tevékenységek, <https://blog.trainerswarehouse.com/assertiveness-games-activities> (17-02-2022)

ÉrTed?! Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért tréning könyv, Katház Közhasznú Nonprofit Kft. 2015–1-HU01KA201-013623
<https://docplayer.hu/109361887-Erasmus-plus-strategiai-partnerseg-a-szocialis-erzenyseg-fejleszteseert-modszertani-segedletek.html>

Mayo Klinika munkatársai: A magabiztosság: Csökkentse a stresszt, kommunikáljon jobban, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644> (03-02-2022)

Daniel Goleman, Érzelmi intelligencia (London 1996) 266. o.

William T. O'Donohue/Jane E. Fisher szerk., Kognitív viselkedésterápia (2008).

Alberti, R., & ve Emmons, M. (2002). Asszertivitás és egyenlőség az életedben és a kapcsolataidban]. Ankara

Townend, A. (2007). Asszertivitás és sokszínűség. New York: Palgrave Macmillan



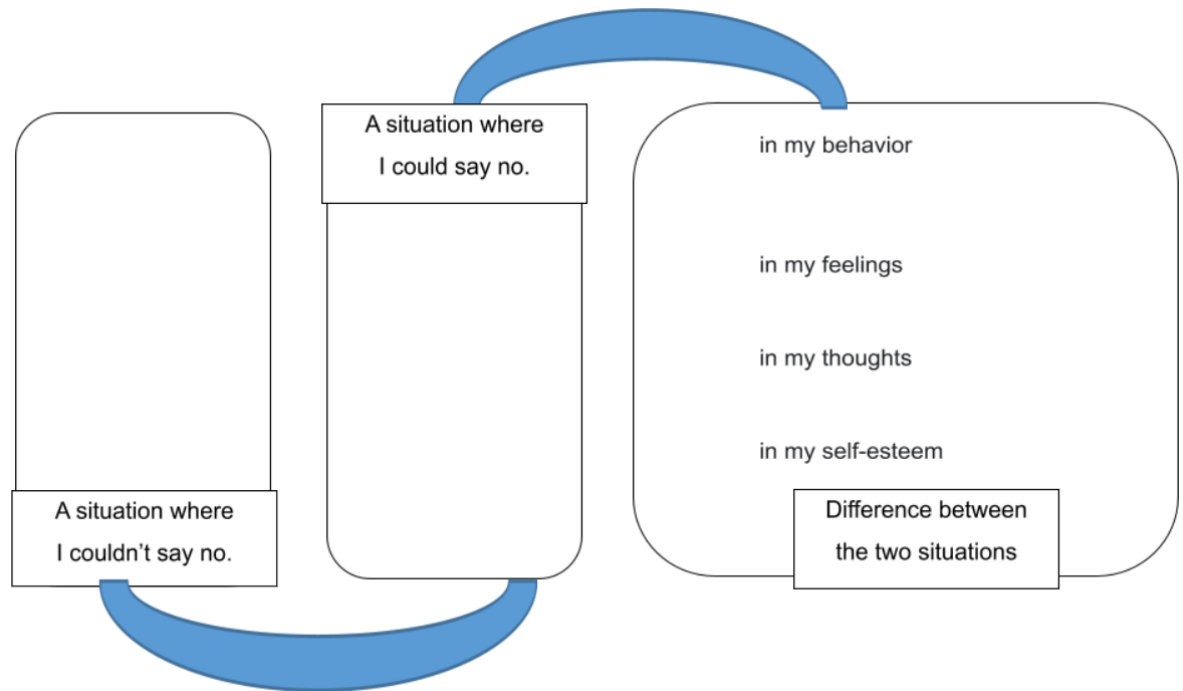
Függelék

12.a Mitől fél, amikor nemet kell mondani egy kérésre?

12.a Mitől fél, amikor nemet kell mondani egy kérésre?	✓
Nem fognak szeretni.	
Azt hiszik, hogy önző vagyok, és nem akarok segíteni nekik.	
Ha én nem segítek nekik, ők sem fognak nekem segíteni.	
Nem adnak nekem munkát / nem léptetnek elő.	
Önbizalmat ad nekem, amikor ő kér tőlem segítséget, így igent mondok.	
Hasznosnak/fontosnak érzem magam/ úgy érzem, hogy szeretnek.	
Engem hibáztatnak, ha valami rosszul megy.	
Ügyesebb és hatékonyabb/gyorsabb vagyok, ha magam végzem el a feladatot.	
Mérgesek lesznek, ha nemet mondok.	
Roszzat gondolnak rólam, ha nemet mondok.	
Kirekesztettnek érzem magam, ha nemet mondok.	



12.b Mondjon nemet



12.c Szituációs gyakorlat

A feladat leírása: A csoport körbe áll. Mindenki kinyújtja a kezét és becsukja a szemét. A csoportvezető különböző kijelentéseket tesz, és a csoport tagjai csukott szemmel szavazhatnak. Hüvelykujj felfelé: "Egyetértek!". Lefelé mutató hüvelykujj: "Nem, én másképp látom!".

Szituáció: A munkahelyen egy kolléga megkéri, hogy végezze el helyette az egyik feladatot, amelyben korábban is rendszeresen kérte a segítségét. Nehézségekbe ütközik, és örülne, ha ő maga végezné el a munkát. Válassza ki, hogy mit tenne vagy mondana a legszívesebben. Melyik viselkedéssel tudsz leginkább azonosulni?



1. "Anna, örülök, hogy úgy gondolod, meg tudom csinálni a feladatot, de eléggé elfoglalt vagyok, mivel mostanában sokat segíték neked. Jó lenne, ha a jövőben magad végeznéd el ezt a feladatot, vagy megkérnél valaki mást, hogy végezze el."
2. Átveszed Annától a pluszmunkát, de napokig csak halogatsz, így nem készülsz el időben. A végén már nem kér tőled segítséget.
3. 'Tudom, hogy gondjaid vannak ezzel a pluszmunkával, Anna. Talán tudnék egy kis időt szánni arra, hogy segítek neked ebben'.
4. 'Anna, megmondom a főnöknek, hogy milyen lusta vagy, és hogy soha nem vagy képes elvégezni a saját feladataidat.'

A tréner leírja és azonosítja a viselkedési formák nevét és jellemzőit. Mindenki be tudja azonosítani, hogy az ő válasza melyik viselkedéskategóriát képviseli.

1. Asszertív: az asszertív emberek képesek kifejezni akaratukat és meggyőződésüket, ami a világos kommunikáció fontos része.
2. Passzív: a passzív személy elnyomja az érzelmeit, érzéseit és gondolatait, még akkor is, ha ez kellemetlenséget vagy boldogtalanságot okoz számára.
3. Agresszív: az agresszív emberek mások jogait és/vagy érzéseit figyelmen kívül hagyva lépnek kapcsolatba egymással.
4. Passzív-agresszív: a passzív-agresszív személy passzív módon fejezi ki az agressziót, például makacs vagy mogorva, halogatja a dolgokat, vagy szándékosan alulteljesít.



12.d Helyzetek - asszertivitás

A feladat leírása:

Láthat sok szituációs példát (néhány fenyegető és néhány nem). Alkosson egy vagy több lehetséges asszertív választ. Az asszertivitás csoportterápiás tevékenysége során kérje meg a csoportját, hogy azonosítsa, hogy a válasz asszertív, passzív vagy agresszív. Alternatívaként kérdezzék meg, hogy tudnak-e jobb válaszlehetőséget kitalálni.

1. helyzet: Ön a kocsmában van a kollégáival. A pincérnő rossz italt szolgál fel Önnek.

Válasz: "Hogy hívják ezt? Mojitót kértem, nem Margaritát - szedje össze magát!".

2. szituáció: Egy új kolléga, akivel egy irodában dolgozik, folyamatosan dohányzik. Ön nem szereti a füstszagot.

Válasz: "A mindent, nagyon fáj a fejem, de aztán a füstös légkör mindig előhozza a migrénemet."

4. szituáció: A munkahelyén hibázik a próbán, és a rendező nagyon hirtelen és dühösen leszidja. Mi a válasza?



5. Modul: Inklúzió

Tevékenység leírása

Beszélgetés a befogadásról és a hozzáférhetőségről. Fogalmak tisztázása. A célcsoport tisztázása. A művészet területéről származó jó gyakorlatok megosztása, elsősorban a világjárvány vagy más hasonló elszigeteltségi helyzetekre összpontosítva.

Alfejezetek címe

5.13 A kirekesztés és a történetmesélés hatásai

5.14 Hozzáférhetőség, jó gyakorlatok

Célok

Saját pozitív és negatív példák elmesélése, kifejezetten a világjárvány időszakára vagy annak hatásaira vonatkozóan. A mássággal élő emberek világának megismerése.

A legjobb példák összegyűjtése.

Bemelegítő

- Milyen hatásai vannak a kirekesztésnek? Mit nyer a társadalom a befogadással?
- Hogyan kapcsolódik a történetmesélés a befogadás témájához?
- Mit jelent számára a hozzáférhetőség?



6. Modul: Árnyszínház

Tevékenység leírása

Az egyes csapattagok sajátos szerepének reflektálása és önreflexiója az előadás tervezése, a próbák és a produkciós időszak alatt. Az árnyszínházi előadás kulcsfontosságú elemeinek azonosítása, a más művészeti formákkal való hasonlóságok megkülönböztetése. Az árnyszínház technikai elemeinek, a fénytechnikáknak és a bábkészítésnek a megismerése. A különböző előadásmódokra - bábok, kezek, test, hang, szövetek stb. - való összpontosítás.

Alfejezetek

6.15 Az árnyszínház története és művészi sajátosságai

6.16 Technikai sajátosságok

6.17 Rendezés, próba és előadás

Célok

Elméleti ismereteket szerezni és teret biztosítani a kreatív gyakorlati felfedezésnek az árnyékszínház, mint befogadó művészeti forma használatáról.

Bemelegítő kérdések

- Mit jelent Önnek a művészet? Milyen művészeti formákat használ napi, heti, havi rendszerességgel?

- - Művész, vagy esetleg azzá szeretne válni?



- - Látott már árnyszínházi előadást? (Melyik volt az, mikor és hol, mire emlékszik belőle?)
- - Hol látja magát az előadás létrehozásának folyamatában?
- - Hogyan inspirálódik az alkotótevékenységhez?
- - Motiválnak érzi magát, hogy bábkészítésbe kezdjen?

6.15. Az árnyszínház története és művészi sajátosságai

Tevékenység leírása

Árnyszínház - történelem, művészi sajátosságok és végtelen lehetőségek a fogyatékosokkal élők befogadására. Egy előadás főbb produkciós elemei - elméleti bevezetés és gyakorlati munkacsoportok.

Célok

1. Elméleti ismeretek elsajátítása az árnyszínház, mint művészeti forma inkluzív és pedagógiai célú alkalmazásáról.
2. Képes legyen reflektálni és önreflexiót folytatni az egyes csoporttagok sajátos szerepeiről az előadás tervezése, a próbák és a produkciós időszak alatt.
3. Azonosítani az árnyszínházi előadás kulcsfontosságú elemeit, megkülönböztetni a hasonlóságokat más művészeti formákkal.

Bemelegítő kérdések:

Mikor rajzolt, énekelt, írt vagy kézműveskedett utoljára? Milyen érzéssel tölti el, ha ilyesmit csinál? Talán gyerekesnek és nevetségesnek érzi magát, vagy inspirálnak és nyugodtnak, miközben csinálja? Mit jelent Önnek a művészet? Milyen művészeti formákat használ napi, heti, havi rendszerességgel? Művész, vagy esetleg azzá szeretne válni? Ha igen, melyik művészeti ágban érzi magát a leginkább kifejezőnek, és miért? Látott már árnyszínházi előadást? (Melyik volt az, mikor és hol, mire emlékszik belőle?)



Előszó:

A művészet, mint kifejezési forma célja a kétirányú kommunikáció ösztönzése. A művész azért alkot, hogy üzenetet küldjön, elmeséljen egy történetet, megosszon egy véleményt, harcoljon valamiért vagy valami ellen, foglalkozzon egy konfliktussal, megváltoztassa vagy változatlanul tartsa a világot. Mivel az emberek társas lények, és keresik a társaságot és az állandó eszmecserét, különösen a világjárvány idején és után, a művészet erre számos lehetőséget ad. Bárkinek megvan a képessége és a joga, hogy művésszé váljon, ha van egy története, amit el akar mondani, megmutatni, megírni vagy előadni.

Művészetterápia

A művészetterápia egy olyan integratív mentális egészségügyi és humán szolgáltatási szakma, amely az egyének, családok és közösségek életét gazdagítja az aktív művészeti alkotás, a kreatív folyamat, az alkalmazott pszichológiai elmélet és az emberi tapasztalat révén egy pszichoterápiás kapcsolat keretében. A rehabilitációs orvoslásban és az idegtudományok területén egyre több bizonyíték van arra, hogy **a művészet az agyhullámmintákra, az érzelmekre és az idegrendszerre gyakorolt hatásával fokozza az agyműködést.** A művészet a szerotonin szintet is növelheti. Ezek az előnyök nem csak a művészet készítéséből származnak, hanem a művészet megtapasztalásából is.

Íme, néhány érzelmekre összpontosító gyakorlat:



1. **Hozzon létre egy érzelmkereket.** Ez a tevékenység a színeket használva kritikusan elgondolkodtat az érzelmeiről.
2. **Állítson össze egy naplót.** A naplóknak nem kell csak a szavakra épülniük. Készíthet művészeti naplót is, amely lehetővé teszi, hogy vizuálisan is kifejezze az érzelmeit.
3. **Fedezze fel a bábterápiát.** A bábok nem csak a gyerekeknek valók. Készítse el a sajátját, és játssa el velük azokat a jeleneteket, amelyek felzaklatják.
4. **Használjon vonalas művészetet.** A vonal az egyik legegyszerűbb és legalapvetőbb aspektusa a művészetnek, de rengeteg érzelmet is tartalmazhat. Használjon egyszerű vonalművészetet, hogy vizuálisan is bemutassa, mit érez.
5. **Tervezzen olyan képeslapot, amelyet soha nem fog elküldeni.** Még mindig dühös vagy mérges, valakire az életében? Készítsd el egy képeslapot, amely ezt kifejezi, bár nem kell soha elküldnie.
6. **Fessen egy hegyet és egy völgyet.** A hegy jelképezhet egy olyan időszakot, amikor boldog volt, a völgy pedig azt, amikor szomorú. Adjon hozzá olyan elemeket is, amelyek konkrét eseményeket tükröznek.

Művészeti formák

Hét alapvető művészeti forma létezik, és itt vannak az árnyékszínházi folyamatba való beillesztésük lehetőségei.

1. A festés a festék felvitele, általában kétdimenziós felületre. Az árnyékszínházban megtervezi, megrajza és megfesti a bábokat, a háttereket és a díszleteket.
2. A szobrászat, mint művészeti forma a művészet három dimenzióban történő létrehozását foglalja magában. A felhasznált anyagtípus lehet bármi természetes vagy mesterséges - az agyagtól, fémen és fán át egészen olyan tárgyakig, amelyekkel a művészek a mindennapi életük során találkozhatnak. Az



árnyékszínházban megformáz néhány bábót és díszletet, amelyekre fényt vetít. Az előadó teste is mozgó szobornak tekinthető, amikor az árnyékokkal táncol a vásznon.

3. Az építészet állandó építmények tervezése és építése kis és nagy méretekben. Az árnyékszínházban közvetlenül nem alkalmazható, kivéve az előadás egészének díszletét megtervezni képes készségeket.
4. Az "irodalom" a latin szóból származik, amelyet "betűk"-nek fordítanak, és különösen az írott szóra utal. A nyelv a kommunikáció erőteljes és szimbolikus módja, és ez alól az írás sem kivétel. Az árnyékszínházban megírjuk az általunk elmesélt vagy előadott történetet, és szó szerint is szavakat és szöveget írunk néhány háttérre, amelyek áttetsző anyagokból készülnek.
5. Zene akkor jön létre, amikor hangok, mint rezgések szerveződnek, amelyek hallható kompozíciót alkotnak. A zenei kompozíció árnyékszínházi szempontból értékes elemei a dallam és a ritmus, amelyeket élőben vagy felvételtől lehet előadni.
6. A mozi vagy videokészítés a többi művészeti ághoz képest viszonylag új keletű művészeti forma, amely lehetővé teszi, hogy mozgóképeket készítsünk és lássunk. Az árnyékszínházban videókat vetíthetünk projektorral, és a projektor fénysugara és a vetítővászon között játszhatunk, árnyékokat vetítve a videó tetejére.
7. A színház olyan előadóművészet, amely különböző technikák és főként vizuális elemek kohézióját foglalja magában. A vizuális történetmesélés bizonyítékai több tízezer évre nyúlnak vissza, de széles körben elfogadott, hogy a hangok, ének, tánc és ábrák segítségével történő történetmesélés olyan szerves médiumot képezett, amelyen keresztül a hagyományok továbbadták és megmaradtak. A színház egyedülálló művészeti forma abban az értelemben, hogy egy színházi előadásban több különböző művészeti ágat



is képes ötvözni. Egy színházi produkcióban a legkülönfélébb művészek vehetnek részt a legkülönfélébb összetett elemekben, beleértve a jelmez- és színpadtervezőket, zenészeket, színészeket és írókat.

Kínai árnyjáték

A kínai árnyjáték 2011-ben felkerült az emberiség szellemi kulturális örökségének reprezentatív listájára!

Ez egyfajta színház, amelyet bőrből vagy papírból készült színes sziluettfigurák játszanak, zene és ének kíséretében. A bábosok által rudakkal manipulált figurák mozgó képek illúzióját keltik egy hátulról megvilágított, áttetsző szövetvászonon. Sok idősebb árnyjátékos művész több tucat hagyományos darabot tud előadni, amelyeket szóban közvetítenek vagy írásos formában találhatók meg. Olyan különleges technikákat sajátítanak el, mint az improvizatív éneklés, a falsetto, több bábu egyidejű manipulálása és a különböző hangszereken való játék képessége. Sok bábművész a bábokat is faragja, amelyeknek tizenkettő és huszonnégy közötti mozgó ízülete lehet. Az árnyjátékokat nagy, hét-kilenc előadót számláló társulatok és kisebb, mindössze két-öt fős társulatok adják elő, elsősorban szórakoztató vagy vallási szertartások, esküvők és temetések, illetve egyéb különleges alkalmak alkalmával. A bábosok egy része hivatásos, míg mások amatőrök, akik a szünidőben lépnek fel. A megfelelő készségek családon belül, társulatokban és mesterről tanítványra szállnak. A kínai árnyjáték olyan információkat is átad, mint a kultúrtörténet, a társadalmi hiedelmek, a színhagyományok és a helyi szokások. Terjeszti az ismereteket, népszerűsíti a kulturális értékeket és szórakoztatja a közösséget, különösen a fiatalokat.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Hivatkozások

100 művészetterápiai gyakorlat:

<https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html>

A művészet típusai: <https://artincontext.org/types-of-art/>

Mi a művészet: <https://youtu.be/QZQyV9BB50E>

Világítás tervezés: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zjqsxyc/revision/2>

Kínai árnyjáték: <https://ich.unesco.org/en/RL/chinese-shadow-puppetry-00421>

Hogyan készítsünk árnyjáték videót:

<https://www.youtube.com/watch?v=5opu4mwCtA0>



6.16. Technikai sajátosságok

Tevékenység leírása

Árnyszínház - technikai sajátosságok, felszerelés, kézműves anyagok és eszközök, bábok és díszlettervezés.

Célok

1. Gyakorlati ismeretek elsajátítása az árnyszínházi technikai elemekről, különös tekintettel a fényre és a színpadra.
2. Képes legyen árnyszínházi bábok és díszletek tervezésére és kivitelezésére.

Gyakorlati ismeretek megszerzése az árnyszínházzal való fellépésről, szinkronszínész, zenész, multimédiás alkotó szerepében.

További olvasmányok:

- Árnyékbábok és mesemondás
- Árnyszínházi felfedezések: Árnyékszínházi felfedezések: Explorations into Shadow Theater: A ShadowLight Productions használati útmutatója
- A világ árnyszínházai
- Tanári útmutató
- Művészek nyilatkozatai



7. Modul: Vegyes tanulás, online tanulás

Tevékenység leírása:

A digitális társadalom és a digitális technológiák a tanulás, a szórakozás, a munka, a felfedezés és az ambíciók megvalósításának új módjait nyitják meg. Új szabadságokat és jogokat is biztosítanak, és lehetőséget adnak az uniós polgároknak arra, hogy túllépjenek a fizikai közösségeken, földrajzi helyeken és társadalmi pozíciókon. Az EU a digitális évtized során a digitális társadalom emberközpontú, fenntartható jövőképét fogja követni, hogy a polgárok és a vállalkozások számára lehetővé tegye a digitális társadalmat.

A fejezet tartalma támogatja a szolidaritást és a befogadást, elősegíti a digitális közterületen való részvételt, növeli az egyének biztonságát, védelmét és szerepvállalását, előmozdítja a digitális jövő fenntarthatóságát.

Alfejezetek

7.18 Online tanulási környezet

7.19 Inklúziós tervezés és hozzáférhetőség a gyakorlatban

Célok

- Digitális készségek, digitális környezet, digitális identitás meghatározása
- A digitális technológiák kreatív használata (egyéni és kollektív kognitív feldolgozásra, fogalmi problémák és problémahelyzetek megértése és megoldása érdekében) Hogyan látja a személyiségjegyeit?
- Az akadálymentes online élményekkel kapcsolatos legjobb gyakorlatok megosztása Mi a kreativitás?

Bemelegítő kérdések

- Hogyan néz ki az online hálózatépítése?
- Milyen online platformokat használ?
- Hogyan használja a digitális technológiákat a szakmai életében?



7.18. Online tanulási környezet

Bemelegítő kérdések

Tisztában van a digitális szintjével? Volt lehetősége gyakorolni az online készségeit a világjárvány alatt? Milyen tapasztalatai vannak az akadálymentes platformokkal kapcsolatban?

Előszó

A digitális technológiák lehetővé teszik, hogy a diákok távolról tanuljanak, a felnőttek otthonról dolgozzanak, a világ népessége pedig a társadalmi távolságtartás követelményei ellenére is folytassa a társas érintkezést. A világ digitalizálódásával a kiberbiztonsághoz és adatvédelemhez hasonló területeken a kapacitás megerősítése fontosabbá vált, mint valaha.

Mi a helyzet az Ön digitális készségeivel? Az Ön munkáltatója befektet az emberekbe?

Megjegyzések a digitális inklúzióról

A digitális technológiák segítségével az emberek, a kormányok és a vállalkozások kapcsolatban maradtak egymással az olyan járványok idején, mint amelyet a világ a COVID-19 kapcsán tapasztalt.

Tudja?

"A világon egymilliárd ember nem tudja igazolni személyazonosságát, ami korlátozza a digitális szolgáltatásokhoz és lehetőségekhez való hozzáférésüket. A nemek közötti szakadék továbbra is fennáll, és világszerte a férfiak 62%-a internetezik, míg a nőknek csak 57%-a. Az internetezők aránya a városi területeken kétszer olyan magas, mint a vidéki területeken. A világ fiatalabb, 15-24 éves lakosságának 71%-a használja az internetet, szemben az összes többi korcsoport 57%-ával". (Digitális fejlődés. Áttekintés | Világbank)



Milyen inkluzív és innovatív megoldásokat talált a kreatív ágazatban a COVID-19 során és azt követően?

Melyik a kedvenc akadálymentes honlapja, blogja vagy közösségi média eszköze? Miért éppen az?

Fő terminológia

A **digitális környezet** olyan kontextus vagy "hely", amelyet a technológia és a digitális eszközök tesznek lehetővé, és amelyet gyakran az interneten vagy más digitális eszközökön, pl. mobiltelefon-hálózaton keresztül közvetítenek. Az egyén digitális környezettel való interakciójának feljegyzései és bizonyítékai alkotják az egyén digitális lábnyomát. A DigCompban a digitális környezet kifejezést a digitális cselekvések háttéréként használjuk, anélkül, hogy konkrét technológiát vagy eszközt neveznénk meg.

A **digitális identitás** egy egyén, szervezet vagy elektronikus eszköz által a kibertérben elfogadott vagy igényelt online vagy hálózati identitás. Ezek a felhasználók több közösségen keresztül egynél több digitális identitást is kivetíthetnek. A digitális személyazonosság kezelése szempontjából a biztonság és a magánélet védelme a legfontosabb területek.

A **digitális készségek** mindenki számára nélkülözhetlenné válnak. A munkahelyen, otthon vagy az iskolában okostelefonokat, számítógépeket és táblagépeket használunk, és ezeket el kell tudni sajátítani. Pizzát rendelni, számlát fizetni vagy egy munkahelyi megbeszélést ütemezni, a digitális eszközök és az internet nélkülözhetetlenek az életünkhöz és a munkánkhoz.

A **netikett** azt jelenti, hogy a digitális technológiák használata és a digitális környezetben való interakció során tisztában kell lenni a viselkedési normákkal és a tudni hogyan-nal. A kommunikációs stratégiáknak az adott közönséghez való igazítása, valamint a kulturális és generációs sokszínűség tudatosítása a digitális környezetekben.

A **webes hozzáférhetőség** azt jelenti, hogy a weboldalakat, eszközöket és technológiákat úgy tervezik és fejlesztik, hogy a fogyatékosággal élők is használhassák azokat.



A digitális kompetencia keretrendszer 2.0:

Itt találhat több információt. Link: [DigComp](#)

A digitális kompetencia kulcsfontosságú összetevőit 5 területen határozza meg, amelyek az alábbiakban foglalhatók össze:

1. Információs és adatismeret

1.1 Böngészés, keresés és szűrés adatok, információk és digitális tartalmak között

1.2. Adatok, információk és digitális tartalmak értékelése (a forrás és a tartalom relevanciájának megítélése)

1.3 Adatok, információk és digitális tartalmak kezelése (pl. digitális adatok tárolása, rendszerezése)

2. Kommunikáció és együttműködés (a kulturális és generációs sokféleség tudatában)

2.1 A digitális technológiákon keresztül történő interakció

2.2 Megosztás a digitális technológiákon keresztül

2.3 Állampolgári szerepvállalás a digitális technológiákon keresztül (részvétel a társadalomban a digitális köz- és magán szolgáltatások és a részvételi állampolgárság révén)

2.4 Együttműködés a digitális technológiákon keresztül

2.5 Netikett

2.6 A digitális identitás kezelése



3. Digitális tartalom létrehozása

3.1 Digitális tartalom fejlesztése

3.2 Digitális tartalom integrálása és újbóli kidolgozása

3.3 Szerzői jogok és licencek

3.4 Programozás

4. Biztonság

4.1 Az eszközök védelme (a biztonsági és védelmi intézkedések ismerete, valamint a megbízhatóság és a magánélet védelmének megfelelő figyelembevétel)

4.2 A személyes adatok és a magánélet védelme

4.3 Az egészség és a jólét védelme (pl. internetes zaklatás; a fizikai és pszichológiai egészség védelme, a digitális technológiák ismerete a társadalmi jólét és a társadalmi befogadás érdekében).

4.4 A környezet védelme (a digitális technológiák és használatuk környezeti hatásainak tudatosítása)

5. Probléma megoldás

5.1 Műszaki problémák megoldása

5.2 Az igények és a technológiai válaszok azonosítása (pl. a digitális környezetek személyes igényekhez való igazítása és testreszabása, mint például a hozzáférhetőség).

5.3 A digitális technológiák kreatív felhasználása (digitális eszközök használata folyamatok és termékek innovációjára)

5.4 A digitális kompetenciahiányok azonosítása



Az internetbiztonsági szabályokról

Van más tippje is a 10 legfontosabb internetbiztonsági szabályhoz? Nézze meg ezt a videót! Link a videóhoz: [videó!](#) (5.10)

Kiértékelő kérdések

Egyetért azzal, hogy a digitális integráció előmozdítása kiemelkedően fontos?

Miért?

Hogyan tudja a legtöbbet kihozni az online környezetéből?

Teendő lista

Tesztelje digitális képességeit! Kattintson ide: [Online teszt](#)

Mi az internetbiztonság? Teszteld tudásod! Itt van egy [kvíz](#).

Hogyan hozhatja ki a legtöbbet online környezetéből?

Nézze meg ezt a [videót!](#)

Hivatkozások

Európa digitális évtizede: digitális célok 2030-ig. Európai Bizottság.
https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en

Inkluzív oktatás. Universiteit Leiden:

<https://teachingsupport.universiteitleiden.nl/getting-started/inclusive-education>

Tesztelje digitális készségeit. (2021. december 6.). Digitális készségek és munkahelyek platformja:

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/test-your-digital-skills-tool>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



A Világbank. Témák. <https://www.worldbank.org/en/topic>

A Világbank. Digitális fejlődés. Áttekintés. (2022, április 20.). <https://www.worldbank.org/en/topic/digitaldevelopment/overview>

Valentinova Misheva, G. (2021, május 17.). Digitális kompetencia keretrendszer a polgárok számára (DigComp 2.2). Digitális készségek és munkahelyek platform:

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/digital-competence-framework-citizens-digcomp>



7.19. Inkluzív tervezés, akadálymentesítés a gyakorlatban

Ebben a dokumentumban további tartalmakat talál a 7.19. modulról, például egy online eszköz használatára vonatkozó utasításokat vagy ötleteket a lehetséges eredményekre vonatkozóan.

Mégtöbb információ a Padlet-ről

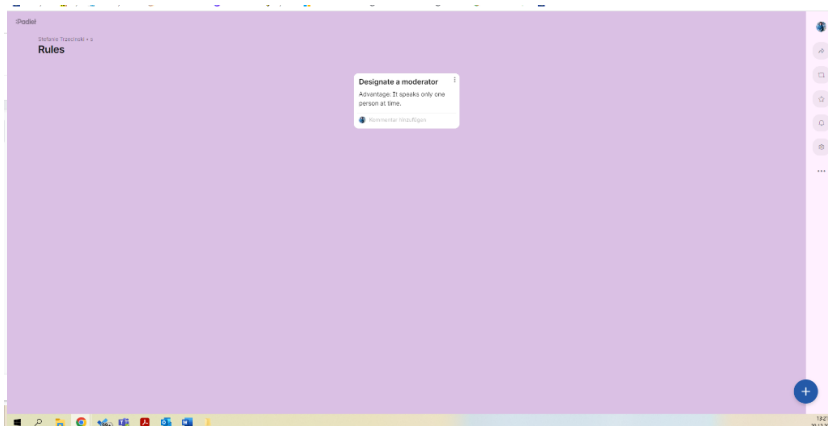
A Padlet egy online eszköz a közös munkára, listák stb. készítésére. Vannak ingyenes és fizetős tagságok. A mi műhelyünkhöz elegendő az ingyenes tagság. A Padletben való regisztráció azonban szükséges a tréner számára.



Egy padlet létrehozásakor többféleképpen is megjelenítheti az információkat: listaként, világtérképen, storyboardként és sok más variációban.

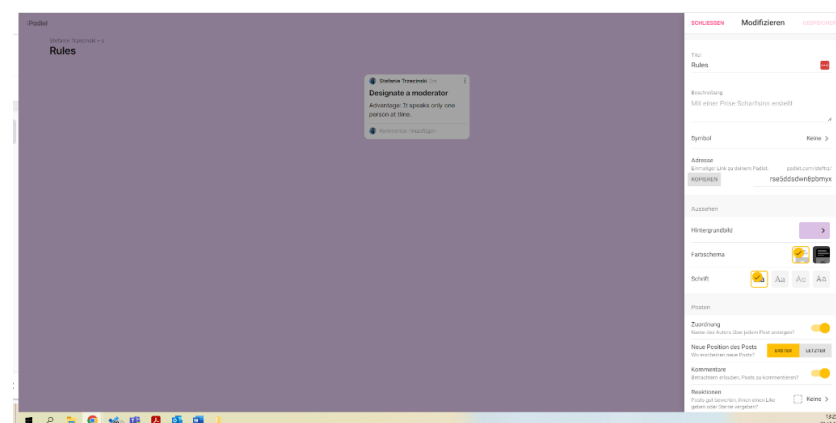


Ami mindig azonos: A jobb alsó sarokban van egy "Plusz/+" jel. Erre kell kattintani, ha új megjegyzést akar írni.



Ahhoz, hogy a Padletet minden workshop résztvevője ki tudja tölteni, szükségük van a Padletre mutató linkre.

Egyszerűen kattintson a jobb oldali fogaskerékre, és a beállítások között másolja be a Padletre mutató linket. A linkkel rendelkező összes résztvevő bejelentkezés nélkül is írhatja megjegyzéseit a padletbe, a szabályokat közösen lehet kidolgozni.



További információ a padlet használatáról a YouTube-on:
<https://www.youtube.com/watch?v=dC69Sr-OQik>



Javaslatok a digitális útmutatóhoz a szemmagasságban való közös munkához

- Jelöljön ki egy moderátort, hogy egyszerre csak egy személy beszéljen.
- Általános szabályként, amikor beszél, nézzen a hallássérült munkatársra, hogy esélye legyen arra, hogy olvassa, amit a szájával mond.
- Hagyja, hogy a felszólaló befejezze, és csak akkor szólaljon meg, amikor a moderátor megadja a szót.
- A következő felszólaló személyt név szerint szólítsa meg, és szemkontaktussal, valamint az irányába tett kézmozdulattal adja meg neki a szót - ez elegendő időt ad a hallássérülteknek, hogy megcélazzák az értekezleten részt vevő személyt.
- Ne formáljon dobozmondatokat, hanem fogalmazzon világos mondatokat, és térjen a lényegre.
- Ne használjon bonyolult nyelvet vagy túl sok idegen szót, hogy mindenki megértse Önt.
- Jelezze be a témaváltásokat - így könnyebb a megértés, és a közös szál megmarad.
- A moderátornak: Időnként adjon egy összefoglalót a beszélgetésről/gyűlésről, hogy mindenki visszatérjen a témához.
- Üljön körbe a székek között vagy egy kerek asztalnál, hogy minden résztvevőnek jó legyen a szemkontaktus.
- Beszéljen megfelelő tempóban, ejtsen tisztán, és használja a testbeszédet/gesztusokat - de ne artikuláljon túlságosan, és ne hadonásszon a kezével.



- Ha egy mondatot többször nem értenek meg, ismételje meg más megfogalmazásban - ha szükséges, nevezze meg újra a témát, vagy adjon meg egy kulcsszót.
- Hallgatási technika alkalmazásakor: tartsa a mikrofont a szája alatt, és szükség esetén adja át a következő beszélőnek - és várjon, amíg a mikrofon megérkezik, mielőtt megszólalna.
- Ne suttogjon a hallássérült munkatársnak előadás közben - ebben egy papír és egy ceruza segíthet.

Az online ülések digitális eszközeinek hozzáférhetősége

Hasznos weboldalak:

- Német: https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Veroeffentlichungen/videokonferenztoos-vergleich-der-barrierefreiheit.pdf?__blob=publicationFile&v=6
- Angol: <https://www.washington.edu/accessibility/meetings/>

Tabelle 1: Screenreader-Kompatibilität

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Ansage von fokussierten Elementen	Teilweise ¹	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise ²	Ja	Ja	Ja
Ansage von Statusmeldungen	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja
Touchscreen-Steuerung	Nein	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise ³	Ja	Ja	Ja
Screenreader-Kompatibilität bei Bildschirmfreigabe	Teilweise ⁴	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Teilweise ⁵	Nein	Nein

Tabelle 2: Bedienoberfläche

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Kontrastreiches Design	Teilweise ⁶	Ja	Teilweise ⁷	Ja	Nein	Teilweise ⁸	Ja	Ja	Ja
Separate Skalierbarkeit der Fenster/Textgröße	Ja	Teilweise ⁹	Ja	Nein	Teilweise ¹⁰	Nein	Ja	Nein	Ja
Deaktivierung der Sprecherfunktion & Spotlightfunktion	Nein	Teilweise ¹¹	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja
Über Tastatur/ Tastenkombinationen steuerbar	Teilweise ¹²	Ja	¹³	Ja	Ja	Teilweise ¹⁴	Ja	Ja	Ja



Tabelle 3: Kommunikations- & Kollaborations-Funktionen

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Chatfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Automatische Untertitelfunktion	Ja	Teilweise ¹⁵	Ja	Ja	Nein	Teilweise ¹⁶	Ja	Ja	Teilweise ¹⁷
Manuelle Untertitelfunktion	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Zuschalten weiterer Tonspur	Ja	Teilweise ¹⁸	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Gruppenräume (Breakout-Sessions)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja

Tabelle 4: Kompatibilität & Sicherheit

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Plattformunabhängig	Nein	Teilweise ¹⁹	Ja	Teilweise ²⁰	Ja	Teilweise ²¹	Ja	Ja	Ja
Kein Konto zur Teilnahme notwendig	Nein	Ja	Ja	Teilweise ²²	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Ende-zu-Ende-Verschlüsselung (Datenschutz)	Ja	Teilweise ²³	Ja	Nein	Ja	Teilweise ²⁴	Ja	Ja	Ja
Wartezimmerfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TRÉNING KURZUS
az ARTcoWORKers
projekthez



VSBI e.V.

<https://vsbi.eu/>
info@vsbi-online.de
<https://www.facebook.com/vsbi.merseburg/>

VSBI A fő pályázó és projektkoordinátor a Verein zur sozialen und beruflichen Integration e.V., VSBI (Németország). A VSBI-t 2005-ben alapították azzal a céllal, hogy támogassa a fogyatékosokkal élőket az önrendelkező élet, befogadás, valamint a munka és a társadalom területén való részvételük biztosításában. Ebből a célból a VSBI tanácsadást és támogatást nyújt a személyes költségvetéshez és a személyes asszisztenciához való hozzáféréshez. A VSBI Thüringia és Szász-Anhalt németországi szövetségi tartományok különböző helyszínein tevékenykedik.



<http://www.peoplefirst.hu/>
info@peoplefirst.hu
<https://www.facebook.com/PeopleFirstHun/>

People First HU, a Társadalmi Elfogadásért Magyarországi Központi Egyesület - röviden People First Egyesület Pécs - segíti és támogatja a fogyatékosokkal élők önálló életvitelét minden szinten, így önálló lakhatás, képzés, munka, szabadidő, érdekvédelem, akadálymentesítés területeken, társadalmi el- és befogadásuk érdekében. Az akadálymentesítés minden tevékenységünk origója, mind fizikailag, mind a fejekben. Alapvető fontosságú számunkra, hogy különböző érzékenyítési tevékenységeken keresztül előmozdítsuk a társadalmi befogadást. Célcsoportunk elsődlegesen a fogyatékosokkal élők, de az akadálymentesítésben és akadálymentes turizmusban egészen széles célcsoportot támogatunk: idősek, kisgyerekesek, átmenetileg sérültek, akár még bőrvondósok is.



<https://kopfhandundfuss.de>
info@kopfhandundfuss.de
<https://www.facebook.com/KOPFHANDundFUSS>

KOPF, HAND + FUSS IKOPF, HAND + FUSS (KHuF) aktívan kampányol a mássággal élőkért, hogy a társadalomban elfogadják és értékeljék őket, valamint lehetővé tegyék az aktív részvételt - ez az inklúzió. Más szóval, a fogyatékosokkal élő és a fogyatékoság nélkül élő emberek megértsék, tiszteljék és támogassák egymást. Az oktatás kulcsfontosságú tényező a befogadás fogalmában. Ezért a KHuF az integrációs és továbbképzési projektek fejlesztésére és végrehajtására összpontosítja erőfeszítéseit a befogadásra való törekvésük érdekében, különösen a fogyatékosokkal élőket és hátrányos helyzetűeket megcélózva. A KHuF nagy lehetőséget lát arra, hogy az új típusú média használatával mindenki számára egyenlő részvételt lehetővé tegye. Projektjeink eredményeként különböző alkalmazásokat, tanulási platformokat és szoftvereket fejlesztettünk ki.



<https://www.vitalped.com/>
vitalped.edu@gmail.com
<https://www.facebook.com/vitalped2018/>

Vitalped egy holland oktatási szervezet, amelyet Mityók-Pálfalvi Ivett alapított. A szervezet célja, hogy minden korosztály számára örömteli tanulást biztosítson. Szolgáltatásokat kínál az oktatás és a pedagógia területén gyermekek, valamint felnőttek, különösen a szülők és a tanárok számára. Komplex megközelítésre épül, offline és online konzultációkat, egyéni és csoportos üléseket, konferenciákat biztosít. Ezek a tevékenységek kiterjednek a tanulási és tanítási módszerek oktatására, a kompetenciák fejlesztésére, a tanterv fejlesztésére és a szülőknek szóló ötletadásra. A Vitalped terápiás mozgási részleg segíti a tanulási nehézségekkel küzdő gyermekeket, de kognitív feladatokkal is támogatja a gyermek fejlődését.



<http://www.shadowsandclouds.org/>
shadowsandclouds.theater@gmail.com
<https://www.facebook.com/senkioblaci/>

Shadows and Clouds egy az észak-macedóniai Szkopjében található árnyékszínház, több mint 15 éve úttörő szerepet tölt be az árnyjátékokkal. Munkánk elsősorban a következő szempontokra összpontosít: az árnyékszínháznak, mint művészeti formának és magas kulturális értékének előmozdítása, valamint az árnyékszínház mint nem hagyományos kreatív és egyedülálló oktatási eszköz használata társadalmi témákban. A Debar maalo szívében önálló színházi helyszínt működtetünk, amely kulturális központként működik mintegy 25 fős közönséggel.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TRÉNING KURZUS
az ARTcoWORKers
projekthez



Program neve:
**Erasmus+ KA2 Cooperation for
innovation and the exchange of good
practices, KA227 Partnerships for Creativity /
Együttműködés az innovációért és jó
gyakorlatok cseréje, KA227 Partnerség a
kreativitásért**

**A projekt időtartama: 2021.04.01-2023.03.31.
Szerződő fél: Nationale Agentur Bildung für
Europa beim Bundesinstitut für Berufsbildung,
Germany**

**Szerződésszám.: KA227-3E79C94F
Koordinátor: Verein zur sozialen und
beruflichen Integration e.V., Merseburg,
Germany**



artcoworkers.eu



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright,2021, Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.