

HippArTherapy upgraded

(HAT-up)

Kézikönyv sérült fiatalok fejlesztési módszereiről

Erasmus Plus

2023-3-HU01-KA210-YOU-000173950

Hangolda Egyesület (Magyarország)

KULCS Szociálpedagógusok Egyesülete (Románia)

Együtt Veled - Értük Egyesület (Szerbia)



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Tartalomjegyzék

| | |
|---|-----|
| Tartalomjegyzék | 2 |
| Bevezetés | 4 |
| 1. A célcsoport jellemzői | 4 |
| 2. A művészet- és mozgásalapú tevékenységek fejlesztő hatásai | 7 |
| 3. A projekt várható hatásai | 8 |
| Résztevő szervezetek | 9 |
| Hangolda Egyesület | 9 |
| Együtt Veled - Értük Egyesület | 10 |
| KULCS Szociálpedagógusok Egyesülete | 13 |
| A projekt rövid összefoglalása | 16 |
| A módszerek leírása | 17 |
| A zeneterápia és a képzőművészet-terápia fejlesztő ereje | 17 |
| A hippoterápia előnyei – Mozgás, kapcsolat és gyógyulás a ló segítségével | 20 |
| Tevékenységek | 24 |
| Fogyatékosügyi Etikett – Alapprotokoll az egyenlő kapcsolódáshoz | 24 |
| Karmester játék – A közös zene ereje | 39 |
| Canvas készítés | 42 |
| Lovas kötélhúzás | 47 |
| Lovas torna | 51 |
| Stílusváltó dal – „Énekeld másként!” | 56 |
| Angyal készítése agyagból öntőformával | 59 |
| Illatszák készítése – Módszertani tevékenység leírása | 68 |
| Színkotta módszerének adaptálása harangokra és boomwhackerekre | 75 |
| Önismereti tréning, próbafolyamat fogyatékkal élő alkotók részére- meditációs, relaxációs gyakorlatok | 82 |
| Tábori napló | 90 |
| Táborba való készülődés: utazás | 97 |
| Táborba való készülődés: csomagolás | 103 |

| | |
|---|-----|
| Kekszszalámi készítése | 111 |
| Gyertyatartó | 118 |
| A kézikönyv alkalmazásának összefoglalása és módszertani útmutató | 126 |
| Elérhetőségek | 131 |
| Felhasznált irodalom | 134 |
| Mellékletek: | 143 |

Bevezetés

A fogyatékossgal élő fiatalok fejlesztése napjainkban egyre komplexebb megközelítést igényel, amely túlmutat a hagyományos oktatási és terápiás kereteken. A művészetek, a kézműves tevékenységek, a zene, a mozgás és a természethez kapcsolódó programok egyaránt hozzájárulnak a kognitív, érzelmi, szociális és motoros funkciók fejlődéséhez, valamint elősegítik az önkifejezést, az önbecsülést és a társas kapcsolatok erősödését (Karkou & Sanderson, 2006).

A jelen projekt célja, hogy három ország – Magyarország, Szerbia és Románia – együttműködésében olyan gyakorlati kézikönyv készüljön, amely a sérült fiatalok fejlesztését támogató interaktív módszereket és tevékenységeket mutatja be. A programban részt vevő fiatalok között autizmus spektrumzavarral, Down-szindrómával, illetve egyéb mentális nehézségekkel élők találhatók. A projektben alkalmazott tevékenységek – mint a festés, a kerámia, a varrás, a zene, a sütés-főzés és a lovasterápia – különböző módokon járulnak hozzá a résztvevők testi, lelki és szociális jólétéhez.

1. A célcsoport jellemzői

Autizmus spektrumzavar

Az autizmus spektrumzavar (ASD) neurofejlődési rendellenesség, amelyre jellemző a szociális kommunikáció és interakció nehezítettsége, valamint a rugalmatlan viselkedésminták, érdeklődések (American Psychiatric Association, 2013). Az autizmussal élő személyek gyakran küzdenek az érzelmek kifejezésével és megértésével, nehezített számukra a nonverbális kommunikáció, és fokozottan érzékenyek lehetnek szenzoros ingerekre (Baron-Cohen et al., 2011).

A vizuális és auditív művészetek – különösen a festés, zene és kézművesség – olyan biztonságos, strukturált keretet biztosítanak, amelyben a fiatalok kifejezhetik belső világukat anélkül, hogy verbális kommunikációra kényszerülnének (Evans & Dubowski, 2001). A művészeti tevékenységek csökkenthetik a szorongást, elősegíthetik az önszabályozást, és fejlesztik a finommotorikát, amely az írás-olvasás és más tanulási készségek alapját képezi (Martin, 2009).

Down-szindróma

A Down-szindróma genetikai eredetű állapot, amely a 21-es kromoszóma triszómiájával jár, és kognitív, motoros, valamint beszédfejlődési nehézségeket okozhat (Roizen & Patterson, 2003). A Down-szindrómás fiatalok tanulása gyakran vizuális csatornákon keresztül hatékonyabb, ezért a festés, a kerámia és más manuális tevékenységek különösen eredményesek számukra (Wishart, 2001).

A zenei és mozgásos fejlesztések (pl. lovastorna) támogatják az egyensúlyt, a testtudatot és a ritmusérzéklet, emellett javítják a társas készségeket és az érzelmi önkifejezést is (Bertoli et al., 2011). A csoportos tevékenységek – például közös sütés vagy varrás – erősítik az együttműködést, a közösséghez tartozás érzését és az önértékelést (Fidler et al., 2005).

Tanulásban akadályozott és értelmileg akadályozott fiatalok

A kézikönyv egyik célcsoportja a tanulásban akadályozott, illetve az értelmileg akadályozott fiatalok csoportja. A két fogalom szorosan összefügg, de szakmai szempontból fontos a megkülönböztetés, különösen a támogatási szükségletek meghatározásakor (AAIDD, 2010).

Tanulásban akadályozott fiatalok

A tanulásban akadályozott fiatalok jellemzően átlag alatti kognitív képességekkel rendelkeznek, ugyanakkor nem tartoznak az értelmi fogyatékoság diagnosztikai kategóriájába. Nehézségeik elsődlegesen az iskolai tanulási helyzetekben jelennek meg, például a szövegértés, számolás, információfeldolgozás területén (Mesterházi, 2006). Fejlődésük lassabb, de megfelelő pedagógiai és módszertani támogatással önállóságuk és adaptív készségeik jelentősen fejleszthetők (Csányi, 2015).

Értelmileg akadályozott fiatalok

Az értelmileg akadályozott fiatalok esetében az értelmi működés tartós, jelentős mértékű és életvitelt érintő korlátozottsága figyelhető meg (IQ \approx 70 alatt), amely nemcsak a tanulást, hanem a mindennapi életvezetést, a társas helyzeteket és az önállóságot is érinti (AAIDD, 2010; Schalock, Verdugo & Gomez, 2002). Fejlesztésük fókusza a gyakorlati tudás, a kommunikáció és a szociális részvétel támogatása, strukturált és vizuálisan segített környezetben (Mesterházi, 2006).

Közös jellemzők és fejlesztési elvek

Mindkét csoport számára kiemelten hatékonyak a cselekvéses, élményalapú, vizuális és multiszenzoros módszerek, mivel a verbális magyarázat önmagában nem elegendő (Csányi, 2015). A fejlődést erősíti a biztonságos érzelmi közeg, az előre látható struktúra és a pozitív visszajelzés. A fejlesztés hangsúlya nem a hiányokra, hanem a képességek kibontakoztatására és a részvétel támogatására helyeződik (Schalock et al., 2002).

A cél nem csupán a készségek gyakorlása, hanem az önállóság, az életminőség és a társas beágyazottság növelése, egyénre szabott támogatással.

Egyéb mentális nehézségekkel élők

A projekt résztvevői között megtalálhatók olyan fiatalok is, akik depresszióval, szorongással, esetleg figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral (ADHD) vagy egyéb pszichés problémákkal küzdenek. A művészeti és mozgásos terápiák ebben a populációban is hatékonyan csökkentik a stresszt, javítják az önreflexiót és az érzelemszabályozást (Malchiodi, 2012).

A kreatív tevékenységek során az agy dopamin- és szerotoninszintje emelkedik, ami pozitív hangulatot, motivációt és a belső kontroll érzését eredményezi (StuckULCS & Nobel, 2010). A zene, a közös alkotás és az állatokkal való interakció különösen hatékony az érzelmi stabilitás erősítésében és a szociális kapcsolatok javításában (Marcus, 2013).

2. A művészet- és mozgásalapú tevékenységek fejlesztő hatásai

Festés és kézművesség

A festés, kerámia és varrás finommotoros tevékenységek, amelyek elősegítik a kéz-szem koordinációt, a figyelemkoncentrációt és a problémamegoldó gondolkodás fejlődését (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016). A művészetterápiás folyamat lehetőséget ad a nonverbális érzelm kifejezésre, csökkenti a belső feszültséget, és növeli az önbizalmat (Kramer, 2000).

Különösen a Down-szindrómás és autista fiatalok esetében a színek és formák megélése segíti a szenzoros integrációt, ami a mindennapi működésük alapja (Ayres, 2005).

Zene

A zeneterápia a ritmus, dallam és harmónia segítségével fejleszti az érzelm kifejezést, az önszabályozást és a társas kapcsolatokhoz szükséges figyelmet (Gold et al., 2009). A zene hallgatása vagy közös zenélés bizonyítottan csökkenti a kortizolszintet, növeli az endorfinszintet és elősegíti az érzelmi összhangot a csoport tagjai között (Koelsch, 2014).

A zeneterápiás folyamat különösen hatékony lehet autizmus spektrumon lévő fiataloknál, mivel a zenei interakciók strukturált, mégis rugalmas keretet biztosítanak a kommunikáció és kapcsolódás gyakorlására (Geretsegger et al., 2014).

Sütés és főzés

A közös sütés nemcsak manuális készségeket fejleszt, hanem önállóságot, tervezést és felelősségérzetet is. A konyhai tevékenységek során a fiatalok megtapasztalhatják az együttműködést, a sikerélményt és az eredmény kézzelfogható jutalmát – az elkészült ételt (Hart & Risley, 1995).

A szaglás, ízlelés és tapintás integrációja a szenzoros feldolgozásban is kiemelt szerepet játszik, ami sok fogyatékossgal élő fiatal számára kihívást jelent (Schaaf et al., 2011).

Lovas torna

A lovasterápia (hippoterápia) és a lovas torna mozgásos, ritmikus tevékenység, amely javítja az egyensúlyt, testtartást, izomtónust és önbizalmat. A ló mozgása hasonló az ember járásritmusához, ezáltal a lovaglás során természetes úton fejlődik a mozgáskoordináció (Sterba, 2007).

Az állatokkal való kapcsolat empátiát, felelősségérzetet és biztonságérzetet alakít ki, ami különösen fontos a szorongó vagy alacsony önértékelésű fiatalok esetében (Lentini & Knox, 2015).

3. A projekt várható hatásai

A projektben alkalmazott tevékenységek komplex módon támogatják a résztvevők fejlődését.

- **Kognitív szinten** javulhat a figyelem, memória, végrehajtó funkció és problémamegoldás.
- **Érzelmi szinten** csökkenhet a szorongás, nőhet az önértékelés és a belső kontroll érzése.
- **Szociális szinten** fejlődhet az együttműködés, empátia és kommunikációs készség.

Ezen túlmenően a kézikönyv által bemutatott módszerek lehetőséget kínálnak a szülőknek, pedagógusoknak és terapeutáknak arra, hogy strukturált, mégis élményszerű fejlesztési formákat vezessenek be a mindennapi gyakorlatba.

Résztvevő szervezetek

Hangolda Egyesület

(Szarvaskő, Magyarország)

Az Egyesület alapvető célja a gyermekek és fiatalok zenei és művészeti fejlesztése, valamint a magyar kulturális és népzenei hagyományok megőrzése és továbbadása. Az évek során tevékenységünk folyamatosan bővült és formálódott: a kezdeti művészeti és kulturális nevelés mellé fokozatosan bekerültek a fejlesztő és terápiás elemek is. Kiemelt feladatunknak tartjuk, hogy már kisgyermekkortól kezdve lehetőséget biztosítsunk a zenei és kreatív önkifejezésre, a közösségi élmény megélésére, valamint arra, hogy a művészeteken keresztül a fiatalok megtapasztalják az alkotás örömét, az önbizalom erősödését és a közösséghez tartozás érzését. Fontos számunkra a magyar népi és zenei kultúrkincs megismertetése, a családok bevonása a közös éneklésbe és táncba, a hagyományok továbbvitele, valamint a művészeti és fejlesztőpedagógiai képzések, továbbképzések támogatása. A szülői közösségek szervezése szintén fontos része munkánknak, hiszen a családok számára a gyermeknevelés, egészségmegőrzés, környezetvédelem és tudatosság területén is igyekszünk támogató háttérrel nyújtani.

Az Egyesület működésében az elmúlt években egyre hangsúlyosabb szerepet kaptak a sérült fiatalok fejlesztését szolgáló tevékenységek. Munkánk középpontjába egyre inkább a művészet- és zeneterápiás módszerek, valamint az élményterápiás megközelítés került, amelyek nemcsak a személyiségfejlesztés, hanem az érzelmi stabilitás és a társas készségek erősítésének hatékony eszközei is. Szervezetünk rendszeresen végez zeneterápiás foglalkozásokat egészségügyi és szociális intézményekben, köztük a koraszülött intenzív osztályon és a gyermekosztályon, ahol a zene segítségével támogatjuk a korai kötődést, a nyugalom és biztonság megélését. Ezen kívül több éve dolgozunk hallássérült, autizmussal élő, Down-szindrómás és más mentális nehézséggel küzdő fiatalokkal is. A foglalkozások egy része az intézményekben zajlik, máskor mi fogadjuk őket saját helyszíneinken, ahol lovas-, zene- és művészetterápiás alkalmakon vehetnek részt.

Tevékenységünk része a zenei nevelés élményszerű formáinak terjesztése: rendszeresen adunk interaktív koncerteket iskolákban és óvodákban, amelyek célja, hogy a gyerekek és fiatalok megtapasztalják a közös zenélés örömét, a zene nyugtató és összekapcsoló erejét. Kapcsolatban

állunk olyan helyi intézményekkel is, amelyek sérült fiatalok napközbeni ellátását és fejlesztését biztosítják, így programjaink szervesen illeszkednek a helyi közösségek életébe. A legszorosabb együttműködés az Egri Autista Alapítvánnyal alakult ki, amelynek gondozottjaival évek óta rendszeresen dolgozunk együtt. Az Alapítvány ugyan elsősorban autizmussal élő fiatalokat lát el, de más mentális zavarban szenvedő, például Asperger-szindrómás és Down-kóros fiatalokkal is foglalkozik. Közös programjaink lehetővé teszik, hogy a résztvevők számára a zene, a mozgás és az állatokkal való kapcsolat élményszerű és fejlesztő tapasztalatot jelentsen.

A szervezet tevékenysége nemzetközi szinten is kiterjedt: évek óta részt veszünk Erasmus+ és más európai együttműködésekben, amelyek a mentális egészség, az inklúzió, az önismeret és a reziliencia fejlesztésére irányulnak. Ezekben a projekteknél nemcsak sérült, hanem egészséges fiatalokkal is foglalkozunk, és különösen fontosnak tartjuk, hogy a mentális egészség témája minél szélesebb körben elérje az iskolás és fiatal felnőtt korosztályt. A művészetet, zenét, mozgást és természet- és állatközeli élményeket egyaránt használjuk eszközként arra, hogy a résztvevők megtapasztalják az önkifejezés, az együttműködés és a kapcsolódás erejét.

Az Egyesület működése tehát egyszerre épül a művészet, a zene, a közösség és a fejlesztés értékeire. Célunk, hogy minden fiatal – képességeitől függetlenül – megtapasztalhassa az alkotás és a zene örömét, az önbizalom erősödését és a közös élmény támogató erejét. Munkánk alapja az a meggyőződés, hogy a művészet univerzális nyelv, amelyen keresztül minden ember képes kifejezni önmagát, kapcsolódni másokhoz és megtalálni saját helyét a közösségben.

Együtt Veled - Értük Egyesület

(Magyarország, Szerbia)

A magyarországi Együtt Veled – Értük Értelmi és Testi Fogyatékosok Érdekeit Védő és Segítő Egyesület több mint húsz éve dolgozik a fogyatékos emberek és családjaik érdekében. Az Egyesület 2002-ben alakult azzal a céllal, hogy összefogja a Magyarországi község területén élő fogyatékos személyeket és hozzátartozóikat, támogassa jogaik érvényesítését, javítsa életkörülményeiket, és elősegítse társadalmi beilleszkedésüket. A szervezet megalakulása óta következetesen azon dolgozik, hogy a fogyatékos emberek minél teljesebb életet

élhessenek, értékes, aktív tagjai legyenek közösségüknek, és képességeikhez mértén bekapcsolódhassanak a munkába és a társadalmi életbe.

Az Egyesület már a kezdetektől fontosnak tartotta, hogy a fejlesztés és a gondoskodás mellett valódi lehetőséget kínáljon a fiatalok és felnőttek számára az önálló életvitelre való felkészülésre. E gondolatból született meg a napközi létrehozásának ötlete, amely nemcsak a szabadidő hasznos eltöltését és a családok tehermentesítését szolgálta, hanem a résztvevőket értékteremtő munkára ösztönözte. A Fénybárka foglalkoztató a Vöröskereszt helyi szervezetének támogatásával, gyógypedagógusok, önkéntesek és szülők bevonásával indult el, és hamarosan a térség egyik legfontosabb közösségi és fejlesztő központjává vált. Az első években az Egyesület még állandó helyszín nélkül működött, de 2007-ben a Szerb Köztársaság Munkaügyi, Foglalkoztatási, Harcos és Szociálpolitikai Minisztériumának támogatásával és egy holland pályázat révén egy üvegházat nyert, amely új lehetőséget teremtett a kertészeti foglalkozások elindítására. A magyarkanizsai önkormányzat támogatásával az Egyesület végül állandó helyet kapott, ahol felépíthette az üvegházat és működtethette a foglalkoztatót.

A fejlődés következő mérföldkövét a 2008–2009-es időszak jelentette, amikor az Egyesület és Magyarkanizsa község közösen pályázott a Munkaügyi Minisztérium támogatására, amely lehetővé tette a napközi épületének felújítását, bővítését és felszerelését, valamint egy önkormányzati Szociális Védelmi Szolgáltató Központ létrehozását. A központ 2009 júniusa óta működik, és az Egyesület azóta is aktívan segíti munkáját: műhelyeket működtet, pályázati forrásokból fejlesztéseket valósít meg, rendezvényeket szervez és érdekvédelmi tevékenységet folytat. A felhasználók között enyhe, középsúlyos és halmozottan sérült személyek egyaránt megtalálhatók. A napköziben hétköznapiakon reggeltől délutánig zajlanak a fejlesztő és alkotó programok, amelyek során a résztvevők több műhely között választhatnak – mindenki a saját képességeihez és érdeklődéséhez mértén kapcsolódhat be a munkába.

A műhelymunkák a fejlesztő tevékenység egyik legfontosabb formáját jelentik. Az egyszerűbb kézműves feladatoktól a bonyolultabb, precizitást igénylő munkafolyamatokig minden tevékenység a koncentráció, a kitartás és a kezűgyesség fejlesztését szolgálja. A gölöncsér-, varró-, szövő-, papír- és kertészeti műhelyekben a résztvevők fokozatosan sajátítják el a munkavégzéshez és az önálló élethez szükséges ismereteket. A foglalkozások segítik a manuális készségek, a figyelem és a

finommotorika fejlődését, erősítik a felelősségérzetet, valamint támogatják az önbizalom és az önállóság kialakulását. Több műhely szociális vállalkozásként is működik, ami lehetőséget biztosít az elkészült termékek értékesítésére, ezáltal a résztvevők megtapasztalhatják a munkájuk valódi értékét és társadalmi hasznosságát.

A foglalkozások palettáját színesítik a szociokulturális és művészeti programok, mint például a színjátszó csoport, a drámafoglalkozások, a színekottás zenekar vagy a szavalókör. Ezek a tevékenységek nemcsak az önkifejezést és a kreativitást erősítik, hanem a közösségi együttműködést, az egymás iránti elfogadást és az önismeretet is fejlesztik. A nyilvános szereplések, fellépések során a résztvevők valódi sikerélményt élhetnek át, ami hozzájárul az önbizalmuk növekedéséhez és a társadalmi elfogadás erősödéséhez. Az Egyesület csapata rendszeresen részt vesz helyi és regionális kulturális, sport- és közösségi rendezvényeken, ahol a fogyatékossgal élő fiatalok és felnőttek az „átlagpopulációval” együtt szerepelnek, ezzel is elősegítve az inklúziót és az érzékenyítést.

Az Egyesület működésének egyik alappillére a szakmaiság és az együttműködés. A munkatársak szakképzett, tapasztalt szakemberek, akik nemcsak a fejlesztő munkában, hanem a pályázati projektek előkészítésében és megvalósításában is jártasak. Az Egyesület a szülőkkel, az önkormányzattal, valamint különböző hazai és nemzetközi szervezetekkel szoros együttműködésben dolgozik annak érdekében, hogy érdekvédelmi feladatait minél hatékonyabban lássa el, és a fogyatékossgal élők életminőségét hosszú távon is javítsa.

Több mint két évtizedes tevékenysége során az Együtt Veled – Értük Egyesület bebizonyította, hogy a kitartás, az együttműködés és a közösség ereje képes átalakítani életeket. A szervezet nemcsak fejlesztést és támogatást nyújt, hanem értéket teremt és példát mutat: azt, hogy a fogyatékossgal élő emberek is képesek önálló, teljes és tartalmas életet élni, ha lehetőséget és elfogadást kapnak a környezetüktől.

KULCS Szociálpedagógusok Egyesülete

(Marosvásárhely, Románia)

A marosvásárhelyi KULCS Szociálpedagógusok Egyesülete 2007-ben alakult, és azóta is meghatározó szerepet tölt be a szociálpedagógia és a segítő szakmák népszerűsítésében Romániában. Az Egyesület nem nyereségérdekelt, civil szervezetként működik, célja a szociálpedagógus hivatás társadalmi elismertségének növelése, a szociálpedagógiai szemlélet és módszertan terjesztése, valamint a gyermekek, fiatalok és családjaik támogatása az oktatási és nevelési folyamatban. Tevékenységeivel hidat kíván képezni a család, az iskola és a szakemberek között, elősegítve a közös felelősségvállalást és az együttműködést a gyermekek harmonikus fejlődése érdekében.

A szervezet fő célja, hogy javítsa a kommunikációt és a kapcsolatot a szülők, gyermekek és pedagógusok között, és támogassa a különleges nevelési igényű tanulók (SNI) integrációját az oktatásban és a közösségi életben. Ennek érdekében rendszeresen szervez képzéseket, szemináriumokat és csereprogramokat pedagógusoknak, szociális szakembereknek és szülőknek, ahol a résztvevők új módszerekkel, alternatív pedagógiai megközelítésekkel és terápiás eszközökkel ismerkedhetnek meg. Az Egyesület munkájában kiemelt szerepet kap az érzékenyítés és a társadalmi elfogadás erősítése, hiszen céljuk, hogy a fogyatékossgal élő személyekkel szembeni előítéletek csökkenjenek, és a társadalom minden tagja nyitottabban, empátikusabban viszonyuljon hozzájuk.

A KULCS Egyesület nagy hangsúlyt fektet a szülők támogatására és bevonására is: működtet egy támogató csoportot különleges nevelési igényű gyermekek szülei számára, ahol rendszeres találkozók és tapasztalattmegosztások zajlanak. Ezek az alkalmak segítik a családokat abban, hogy ne maradjanak egyedül a nevelési nehézségekkel, erősödjön a közösségi összetartozás, és bővüljön az eszköztáruk a mindennapi kihívások kezelésére. A szervezet emellett szakmai tanácsadást nyújt pedagógusoknak is, akik saját osztályaikban fogyatékossgal élő vagy tanulási nehézségekkel küzdő diákokkal dolgoznak, támogatva őket az inkluzív oktatás megvalósításában.

Az Egyesület fejlesztő és rehabilitációs programokat is működtet, amelyek a különböző fogyatékossgal élő gyermekek (autizmussal élő, Down-szindrómás, ADHD-s vagy más

nehézséggel küzdő tanulók) számára biztosítanak fejlődési lehetőséget. Ezek között találhatóak pszichodráma-foglalkozások, főző- és sütőműhelyek, valamint egyéni fejlesztő alkalmak, amelyek a mindennapi élethez szükséges készségeket és az önállóságot is fejlesztik. A főzőcsoport például különösen sikeresnek bizonyult: a Down-szindrómás fiatalok nemcsak az egyesületnél, hanem otthoni környezetben is elkezdték alkalmazni a tanultakat, ami megerősítette a szervezet szakembereit abban a hitben, hogy megfelelő támogatással ezek a fiatalok sokkal önállóbb életre is képesek lennének.

A KULCS Egyesület szerint a legnagyobb kihívás sok esetben nem maguknak a fiataloknak a képességeiben, hanem a környezetük hiedelmeiben rejlik: a szülők gyakran nem hiszik el, hogy gyermekük képes lehet önálló döntéseket hozni, dolgozni, felelősséget vállalni. A szervezet programjai éppen ezért nemcsak a fiatalokat fejlesztik, hanem a szülői attitűdök formálását is szolgálják, teret adva a bizalom, a hit és az önállóság tapasztalatának megélésére.

Az Egyesület a drámapedagógia, az élménypedagógia és a kalandterápia módszereit is alkalmazza, amelyek a tapasztalati tanuláson keresztül segítik a résztvevőket önismeretük, szociális készségeik és érzelmi rugalmasságuk fejlesztésében. Ezek a módszerek lehetővé teszik, hogy a fiatalok aktívan vegyenek részt saját fejlődésük folyamatában, és valódi élethelyzeteken keresztül tanuljanak együttműködni, problémát megoldani, valamint felelősséget vállalni önmagukért és társaikért.

A KULCS Egyesület célcsoportjába elsősorban 14–20 éves fogyatékossgal élő fiatalok tartoznak, akik gyakran szociálisan és gazdaságilag hátrányos helyzetből érkeznek. A szervezet velük párhuzamosan dolgozik tanáraikkal és szüleikkel is, hiszen a fejlődés csak akkor lehet tartós, ha a gyermek környezete – az iskola és a család – is támogatja és érti az új módszereket. A projektben való részvétel számukra különösen nagy lehetőség, hiszen a nemzetközi együttműködés révén új tapasztalatokat szerezhetnek, kipróbálhatják magukat önállóbb szerepekben, és olyan készségeket sajátíthatnak el, amelyek segítik őket a mindennapi életben és a társadalomba való sikeres beilleszkedésben.

A KULCS Szociálpedagógusok Egyesülete tehát a tudás, az empátia és a közösségi felelősség szervezeteként működik. Több mint másfél évtizedes szakmai tapasztalattal és nemzetközi együttműködésekkel a háta mögött bizonyította, hogy a szociálpedagógiai szemlélet, az

érzékenyítés és az élményszerű tanulás képes hidat építeni különböző képességű emberek között. Az Egyesület munkájának középpontjában a hit áll abban, hogy minden ember képes fejlődni, tanulni és kapcsolódni – ha megkapja a bizalmat, a teret és a támogatást, amire szüksége van.

A projekt rövid összefoglalása

A sérült fiatalok fejlesztése, támogatása és társadalmi integrációja nem kizárólag terápiás feladat, hanem **emberi, közösségi és kulturális felelősség** is. A három partnerország – Magyarország, Szerbia és Románia – közös projektje ennek a szemléletnek a jegyében jött létre: a művészet, a zene, a mozgás és az ember–állat kapcsolat erejét felhasználva szeretnénk **hidat építeni a különböző képességű emberek között**.

A résztvevő szervezetek közös tapasztalata, hogy a fogyatékossgal élő fiatalok sokszor **nehezen találnak olyan tevékenységi formákat**, ahol sikerélményhez jutnak, ahol megmutathatják kreativitásukat és ahol valóban részesei lehetnek egy közösségnek. A hagyományos fejlesztési programok gyakran túlságosan strukturáltak, kevésbé élményszerűek. Ezért választottuk azt a megközelítést, amelyben a **művészetek és a közös alkotás** áll a középpontban – mint olyan univerzális nyelv, amelyet minden ember megért, függetlenül attól, hogy beszéddel, mozgással vagy tekintettel kommunikál.

A kézikönyv következő része **olyan gyakorlatokat és tevékenységeket mutat be**, amelyek a három ország szakembereinek és fiataljainak közös munkájából születtek. Ezek mind kipróbált, adaptálható módszerek, amelyek a zeneterápia, képzőművészet-terápia, mozgás- és lovasterápia, valamint az élménypedagógia eszköztárából merítenek.

A feladatok egyszerre fejlesztik a **kreativitást, figyelmet, mozgáskoordinációt és érzelmi tudatosságot**, miközben lehetőséget adnak a fiataloknak arra, hogy egymáshoz kapcsolódjanak, örömet és sikerélményt éljenek át.

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy a bemutatott tevékenységek **nem kizárólag terapeuták számára** készültek: pedagógusok, ifjúságsegítők, segítők és önkéntesek is sikerrel alkalmazhatják őket, ha nyitottak a játékra, a kapcsolódásra és az együtt alkotás élményére.

Minden gyakorlat **rugalmasan alakítható** a csoport összetétele, életkora és képességszintje szerint – a legfontosabb elv, hogy **az alkotásban mindenki megtalálhassa a maga szerepét és értékét**.

A következő fejezet tehát **nem csupán egy módszertani gyűjtemény**, hanem egy meghívás a közös élményre: arra, hogy a művészet, a zene, a mozgás és az ember–állat kapcsolat segítségével új módon lássuk és érezzük egymást.

A módszerek leírása

A zeneterápia és a képzőművészet-terápia fejlesztő ereje

A művészetek terápiás alkalmazása – legyen az zene, ének, festés, agyagozás vagy varrás – **nemcsak kreatív önkifejezési lehetőség, hanem fejlesztő, gyógyító folyamat is.**

A művészetterápiákban a hangsúly **nem a produktumon**, hanem **az alkotás élményén** van: azon, ahogyan a résztvevő kapcsolódik önmagához, másokhoz és az őt körülvevő világhoz (Malchiodi, 2012).

A zenei és vizuális tevékenységek **az agy mindkét féltekéjét aktiválják**, serkentik a kommunikációt a kognitív, érzelmi és mozgásos funkciók között (Karkou & Sanderson, 2006).

1. A zeneterápia általános hatásai

A **zene** a legősibb kommunikációs forma, amely szavak nélkül is közvetíti az érzelmeket.

A **zeneterápia** célja, hogy a hang, ritmus, dallam és harmónia segítségével **fejlessze az önkifejezést, önszabályozást, szociális készségeket és az idegrendszeri egyensúlyt** (Bruscia, 2014).

Idegrendszeri és kognitív hatások



- A ritmus segíti az **idegrendszeri szinkronizációt**, ami javítja a figyelmet, koncentrációt és mozgáskoordinációt (Thaut, 2005).
- A zenehallgatás és éneklés aktiválja az agy **nyelvi központjait**, így fejlesztheti a beszédképességet, különösen Down-szindrómás és autista gyermekeknél (Wan et al., 2010).
- A ritmusos éneklés segíti a **memória és sorozatfelismerés** fejlődését.

Forrás: Saját szerkesztésű ábra (AI-generált).

Érzelmi és pszichés hatások

- A zene **érzelemfeldolgozó rendszerünkre hat**, elősegíti a szorongás és stressz oldását (Koelsch, 2014).
- A közös zenélés és éneklés során a test oxitocinszintje emelkedik, ami a **kapcsolódás és bizalom** hormonja (Tarr et al., 2015).
- Az éneklés **légzésszabályozó és feszültségoldó** hatású – ezért különösen hasznos szorongó, önbizalomhiányos fiataloknál.

Szociális és kommunikációs fejlesztés

- A zene **strukturált, mégis rugalmas kommunikációs csatorna**, amely lehetővé teszi, hogy a beszédben nehézségekkel küzdők is kapcsolatba lépjenek másokkal.
- Az autista fiataloknál a zeneterápia növeli a **figyelmi fókuszt, szemkontaktust és társas kezdeményezést** (Geretsegger et al., 2014).
- A közös zenélés, különösen **kórusban éneklés**, erősíti a csoportkohéziót és az „együtt lélegzés” élményét – a szó szoros és átvitt értelmében is.

2. A kóruséneklés és színekottás éneklés előnyei



A **kóruséneklés** különösen fejlesztő hatású, mert egyszerre igényel **figyelmet, koncentrációt, érzelmi ráhangolódást és társas együttműködést**.

A **színekottás éneklés** – ahol a hangok színekkel vannak jelölve – vizuálisan is támogatja a tanulást, és nagy segítséget nyújt **értelmi sérült, autista vagy olvasási nehézséggel küzdő fiataloknak**.

Forrás: Saját szerkesztésű ábra (AI-generált).

Fejlesztési előnyök:

- A **színek és hangok párosítása** segíti a vizuális–auditív integrációt, az agyféltekék együttműködését.
- A színekotta **motiváló és könnyen érthető**, csökkenti a teljesítményszorongást.

- Az éneklés során fejlődik a **légzéskontroll, artikuláció, ritmusérzék és figyelem**.
- A kóruséneklés közösségi élménye csökkenti az izolációt, növeli az önbizalmat és a társas kompetenciát.
- A **hangadás és rezonancia** segíti a belső feszültségek levezetését – ez különösen hatékony szorongásos vagy impulzív fiataloknál (Clift & Hancox, 2010).

3. A képzőművészet-terápia általános hatásai

A **képzőművészet-terápia** (art therapy) során az alkotás – festés, agyagozás, varrás, kollázs – lehetőséget ad az érzelmek nonverbális kifejezésére és feldolgozására (Kramer, 2000).

A művészi folyamat nem csupán szimbolikus, hanem **testi, szenzoros és érzelmi szinten is integráló élmény**.

Érzelmi és önismereti előnyök

- A színek, formák és textúrák segítik az **érzelmek felismerését és kifejezését**.
- Az alkotás folyamatában átélt **kontroll és választás** növeli az önbizalmat és a kompetenciaérzést (Malchiodi, 2012).
- A vizuális önkifejezés lehetőséget ad azoknak, akik verbálisan nehezen kommunikálnak – például autista fiataloknak (Evans & Dubowski, 2001).

Kognitív és szenzoros fejlesztés

- A finommotoros tevékenységek (pl. varrás, agyagozás) **javítják a kéz–szem koordinációt és a figyelemkoncentrációt**.
- A **kerámia** és más plasztikus anyagok formázása fejleszti a térbeli érzékelést, a kreativitást és a tervezést.
- A **textilmunka, varrás** erősíti a kitartást, türelmet és a monotonitás-tűrést – mindez különösen hasznos figyelemzavaros, impulzív fiataloknál.

Szociális és terápiás hatások

- A közös alkotás **biztonságos közösségi tér**, ahol mindenki értékesnek érezheti magát.
- A csoportos műhelymunka erősíti az **együttműködést, empátiát és egymás elfogadását**.

- A „kézzel való munka” az **érzékelésen keresztül nyugtatja az idegrendszert**, segíti az érzelmi szabályozást (Stuckey & Nobel, 2010).

4. Fejlesztési hatások a célcsoportnál

| Célcsoport | Zeneterápia hatásai | Képzőművészet-terápia hatásai |
|--|--|--|
| Autizmus spektrumzavar | Növeli a figyelmi fókuszot, szemkontaktust, társas kezdeményezést; csökkenti a sztereotípiákat (Geretsegger et al., 2014). | Lehetővé teszi az érzelmek nonverbális kifejezését; fejleszti a szenzoros integrációt (Epp, 2008). |
| Down-szindróma | Fejleszti a beszédet, artikulációt és légzést; javítja a hangulatot és közösségi élményt. | A kézműves tevékenységek fejlesztik a finommotorikát és az önbizalmat. |
| Mentális zavarok, szorongás, depresszió | A zene nyugtató, hangulatjavító hatású; növeli a dopamin- és endorfin szintet. | Az alkotás segíti az érzelemfeldolgozást, az önreflexiót és az önellfogadást. |

5. Összegzés

A zene és a képzőművészet – akár külön, akár kombinálva – **kulcsfontosságú eszközök a fogyatékossgal élő fiatalok fejlesztésében.**

Ezek a tevékenységek **egyszerre nyújtanak strukturált és szabad teret**: lehetőséget az önkifejezésre, a kapcsolódásra és a siker megélésére.

A közös éneklés, színekottás kórusmunka, agyagozás vagy varrás mind hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők megtapasztalják:

- *képesek létrehozni valamit, ami szép, értékes és közös.*

A hippoterápia előnyei – Mozgás, kapcsolat és gyógyulás a ló segítségével

A **hippoterápia** (a görög *hippos*, azaz „ló” szóból) a **ló mozgására épülő, komplex fejlesztő és terápiás módszer**, amelyet mozgásfejlesztésre, idegrendszeri érés támogatására, valamint pszichés és szociális készségek fejlesztésére alkalmaznak (Debusse & Chandler, 2005).

A módszer alapja, hogy a **ló háromdimenziós mozgása** – előre-hátra, oldalirányba és felfelé-lefelé

– **nagyon hasonló az ember járásához**, így a ló mozgása természetes mintát ad a lovas testének és idegrendszerének (Benda et al., 2003).

Minden egyes lépéskor a lovas **reflexesen reagál a ló mozgására**, ami aktiválja a törzs stabilizáló izmait, és segíti az idegrendszeri koordinációt, egyensúlyt és testtudatot.

1. A hippoterápia komplex hatásrendszere

A hippoterápia egyesíti a **fizikai, kognitív, érzelmi és szociális** fejlesztő hatásokat.

Míg mozgásos szinten az egyensúly és izomtónus fejlesztése áll a középpontban, addig pszichés síkon a kapcsolat, bizalom és érzelmi stabilitás erősödése a cél.



Forrás: Saját szerkesztésű ábra (AI-generált).

Fizikai előnyök

- A ló ritmikus mozgása **folyamatos izomaktiválást** igényel, ezáltal javítja az izomtónust és a testtartást (Sterba, 2007).
- A lovon ülés közbeni mikromozgások fejlesztik az **egyensúlyt, koordinációt és mozgástervezést**.
- A lovaglás aktiválja a **keresztirányú mozgásmintákat**, ami segíti az agyféltekék közötti kommunikációt, ezáltal javítja a tanulási és beszédképességeket (Ayres, 2005).
- A ló hátának melege, mozgása és ritmusa **érzékszervi integrációt** hoz létre, amely különösen fontos az autizmus spektrumon lévő vagy szenzorosan túlérzékeny fiataloknál (Gabriels et al., 2015).

Kognitív fejlesztés

A ló mozgására való reagálás, az irányítás figyelése és az instrukciók követése **figyelem- és emlékezetfejlesztő hatású**.

A lovas folyamatosan alkalmazkodik a környezethez, a ló ritmusához és saját testhelyzetéhez, ami fejleszti a **térbeli tájékozódást** és a **problémamegoldó gondolkodást** (Debusse & Chandler, 2005).

A lóval való kommunikáció – akár testbeszéddel, akár hangjelekkel – a **nonverbális**

kommunikáció gyakorlása, ami az autizmussal élő fiatalok számára különösen értékes (Bass et al., 2009).

Érzelmi és pszichés előnyök

A lóval való kapcsolat **érzelmileg biztonságos és ítéletmentes közeg**, amelyben a fiatal megtapasztalhatja az elfogadást és az együttműködés örömét (Bachi et al., 2012).

A ló reagál a testtartásra, hangra és hangulatra – így azonnali, őszinte visszajelzést ad, amely segíti az **önismeret és érzelemszabályozás fejlődését** (Lentini & Knox, 2015).

Több kutatás is kimutatta, hogy a hippoterápia során **csökken a kortizolszint**, ami a stressz fiziológiai mutatója, és javul az általános hangulat és önértékelés (Marcus, 2013).

Az állattal való fizikai kontaktus fokozza az **oxitocin-termelést**, ami a kötődésért és nyugalomért felelős hormon (Beetz et al., 2012).

Szociális és kapcsolati fejlődés

A lóval való interakció **megtanít a bizalomra, türelemre és következetességre**.

A csoportos hippoterápiás foglalkozások során a résztvevők **megtanulják figyelni egymást**, segíteni, várni a sorukra, és együtt örülni a közös sikernek.

Az autizmus spektrumzavarral élő gyermekeknél a lovasterápia **jelentősen növeli a társas motivációt és a szemkontaktus gyakoriságát**, valamint csökkenti a repetitív viselkedések számát (Gabriels et al., 2015; Bass et al., 2009).

2. A hippoterápia hatása a célcsoportra

Autizmus spektrumzavar

- A ló ritmikus mozgása **stabilizálja az idegrendszeri aktivitást**, csökkenti a szenzoros túlterhelést és elősegíti az önszabályozást.
- A lóval való kapcsolat erősíti az **érzelmi kapcsolódást és szociális figyelmet** (Gabriels et al., 2015).

- A lovasterápia után javulhat a szemkontaktus, a szociális kezdeményezés és a pozitív érzelmi kifejezés (Bass et al., 2009).

Down-szindróma és mozgáskorlátozottság

- A ló mozgása javítja a **törzsstabilitást, izomtónust és testtartást**, ami gyakran hipotóniás (izomlazább) gyerekeknél különösen fontos (Debuse & Chandler, 2005).
- A mozgás és egyensúly fejlesztésével **önállóbbá válik a mozgás**, és nő az önbizalom.
- A sikeres lovaglás során átélt **kompetenciaélmény** erősíti az énképet és a társas beilleszkedést (Bertoli et al., 2011).

Mentális nehézségek, szorongás, depresszió

- A lóval való interakció csökkenti a stresszhormonokat, fokozza az endorfin- és oxitocinszintet, ezáltal **javítja a hangulatot és az érzelmi egyensúlyt** (Marcus, 2013; Beetz et al., 2012).
- A rendszeres hippoterápiás részvétel során nő az **önhatékonyság-érzés**, vagyis a fiatal megtapasztalja: „képes vagyok hatni egy másik élőlényre”.
- A lovaglás közben megélt **flow-élmény** (Csíkszentmihályi, 1990) elősegíti a jelenben maradást és az érzelmi stabilitást.

3. Összegzés

A hippoterápia **nem csupán mozgásfejlesztés, hanem komplex idegrendszeri és érzelmi integrációs módszer**, amely a test, az elme és a lélek szintjén hat.

A ló mint partner **tükröt tart**: visszajelzést ad a résztvevő belső állapotáról, miközben elfogadó, megbízható jelenlétével biztonságos környezetet teremt.

A sérült fiatalok számára ez az élmény különösen értékes, mert lehetőséget ad a **kompetencia, önbizalom és kapcsolódás** megtapasztalására – mindezt természetes, élményszerű környezetben.

Tevékenységek

Fogyatékosügyi Etikett – Alapprotokoll az egyenlő kapcsolódáshoz

Bevezetés – Az emberi méltóság és az egyenlő részvétel alapelve

A fogyatékosággal élő személyekkel kapcsolatos társadalmi attitűdök, viselkedésminták és kommunikációs módok meghatározzák, hogy egy közösség mennyire tekint minden egyént teljes értékű, jog- és méltóságbirtokló állampolgárnak. A fogyatékosügyi etikett nem különálló szabályrendszer, hanem az emberi méltóság és az egyenrangúság egyetemes elveinek gyakorlati kifejeződése. Lényege, hogy a fogyatékosággal élő személyeket **ne a korlátozottságukon keresztül, hanem emberi mivoltukban**, személyiségükkel, képességeikkel és önálló döntéshozatali jogukkal együtt szemléljük. A nemzetközi fogyatékosügyi keretrendszer – különösen az ENSZ Fogyatékosággal Élő Személyek Jogairól szóló Egyezménye (United Nations, 2006) és a WHO társadalmi modellje (World Health Organization, 2011) – hangsúlyozza, hogy a fogyatékoság **nem egyéni probléma, hanem az egyén és a környezet interakciójából fakadó állapot**, amelyben a társadalom felelőssége az akadályok lebontása és az esélyegyenlőség biztosítása. Ez a szemlélet képezi a jelen fejezet alapját.

A fogyatékosügyi etikett nem tér el az általános emberi érintkezés elveitől: **tisztelet, udvariasság, empátia és nyitottság** képezik az alapját. A fogyatékoság nem az egyén hiányosságából fakadó állapot, hanem a társadalmi és fizikai környezet akadályainak következménye, ezért a fogyatékosággal élő személyekkel való interakcióban elsődleges szempont az egyenrangúság és a méltóság tiszteletben tartása (Csányi, 2015; Shakespeare, 2013). Ugyanakkor fontos felismerni, hogy a fogyatékosággal élő személyekkel való interakciók olyan társadalmi helyzeteket hoznak felszínre, amelyekben az empátia mellett tudatosságra és reflektív figyelemre is szükség van. Az etikett nem előíró jelleggel működik, hanem **kapcsolódási protokoll**, amely segíti a kommunikációt, a részvételt és az együttműködést minden fél számára kölcsönösen elfogadható módon. A fő cél nem az, hogy „másképp” viselkedjünk, hanem hogy **elkerüljük a sztereotípiákból fakadó lekezelő bánásmódot, és tudatosan az egyénre fókuszáljunk, nem pedig a fogyatékoságára**.

A fejezet célja és alkalmazási területe

E fejezet célja, hogy elősegítse a fogyatékkal élő személyekkel való harmonikus, méltóságteljes és gyakorlatias kapcsolódást a mindennapi életben, oktatási és terápiás helyzetekben, intézményi és közösségi környezetben egyaránt. Ennek része a kommunikáció emberközpontú megközelítése, az önrendelkezés tiszteletben tartása, valamint a társadalmi részvétel támogatása. Az etikett nemcsak a fogyatékossgal nem élő emberek számára nyújt útmutatást, hanem a fogyatékossgal élő fiatalok és felnőttek számára is irányt mutat az önérvényesítésben, a mindennapi interakciókban való aktív részvételben és kapcsolataik alakításában – képességeikhez mérten önállóan, vagy szükség esetén segítő személy támogatásával.

A módszertani alap azon felismerésen nyugszik, hogy a fogyatékossgal élő személyek kommunikációs és társas részvétele szorosan összefügg az önbizalommal, az identitásérzéssel és a társadalmi elfogadottság megélésével. Az etikett alkalmazása elősegíti, hogy a fogyatékkal élő emberek **aktív alakítói legyenek életük körülményeinek**, ne passzív alanyai a gondozásnak vagy a megsegítésnek. Az ilyen típusú megközelítés összhangban áll a **resilience-kutatásokkal**(Masten, 2014), amelyek szerint a társadalmi beágyazottság és az autonóm döntési lehetőségek erősítik a pszichés jóllétet és az önhatékonyt.

Kommunikáció emberi méltósággal és egyenrangúsággal

A közvetlen kommunikáció – amikor a fogyatékossgal élő személlyel beszélünk, nem a kísérőjével – elősegíti az autonómia megélését, csökkenti a függőségérzést, és támogatja a pszichológiai biztonság kialakulását (Rogers, 2019; Decety & Jackson, 2004). A fogyatékossgal élő személyekkel való kommunikáció alapja az az elv, hogy **mindannyian egyenrangú emberi lények vagyunk, akiket nem a korlátozottságuk, hanem személyiségük, gondolataik és érzéseik határoznak meg**. A mindennapi érintkezés során ezért lényeges, hogy ne tárgyiasítsuk vagy infantilizáljuk a fogyatékkal élő személyt, hanem vele, ne pedig róla beszéljünk. A közvetlen kommunikáció nem csupán udvariassági protokoll, hanem a *méltósághoz és önrendelkezéshez való jog* gyakorlati kifejeződése. Ha a fogyatékossgal élő személy kísérővel érkezik, akkor is hozzá forduljunk, hiszen ő a beszélgetés alanya, nem a segítője vagy a családtagja. Ez a megközelítés elősegíti az autonómia érzését, csökkenti a kiszolgáltatottság élményét, és megerősíti azt az üzenetet, hogy a fogyatékossgal élő személy **nem gondozás tárgya, hanem a társadalmi párbeszéd aktív résztvevője**.



Forrás: saját fénykép

A természetes, hétköznapi kifejezések használata – mint például „viszlát”, „rohanok tovább”, „hallok felőled” – olyan kommunikációs közeget teremt, amelyben a fogyatékoság nem válik a kapcsolódás meghatározó elemévé. A kutatások szerint az inkluzív kommunikáció egyik legfontosabb összetevője a **normalizáció** (Wolfensberger, 2011), amelynek lényege, hogy a fogyatékosággal élő személyeket ne kezeljük kivételes vagy különleges státuszban lévő emberekként, hanem élethelyzetük sajátosságainak tiszteletben tartása mellett, *a közös emberi értékek mentén kapcsolódjunk hozzájuk.*

Az empátia, a türelem és a kölcsönös tisztelet szerepe

A türelmes és figyelmes kommunikáció nem különleges bánásmód, hanem a társas interakciók egyenrangúságát biztosító tényező, amely hozzájárul az önbizalom és az önrendelkezés erősödéséhez (Zrinszky, 2011; Masten, 2014). A fogyatékkal élő személyekkel való interakciókban gyakran szükség van arra, hogy több időt adjunk egy cselekvés, válasz vagy gondolat kifejezésére. A türelem nem a fogyatékoságra adott „kegyes reakció”, hanem a **közös kommunikációs tér**

biztosításának eszköze, amely azt üzeni, hogy a másik fél jelenléte és gondolatai értékesek. A hallássérültekkel való kommunikáció során a lassú, artikulált beszéd, az arckifejezések láthatósága és a szemkontaktus segíti az üzenet megértését, míg a beszédmód kiegyensúlyozottsága megerősíti a bizalom élményét. Soha nem szabad úgy tenni, mintha megértettünk volna valamit, amit valójában nem – az őszinte visszakérdezés az egyenrangúság jele, nem a deficit hangsúlyozása.

A testi segédeszközök (például kerekesszék, bot vagy mankó) a fogyatékossgal élő személy **testének és személyes terének meghosszabbításai**. Ezek indokolatlan érintése vagy használata a személyes tér megsértésének minősül. A kerekesszék érintése ugyanúgy illetéktelen beavatkozás, mintha egy ép személyt tolvá próbálnánk irányítani. A társadalmi modellek hangsúlyozzák, hogy a méltóság védelme minden interakció alapja, és ennek része a fizikai biztonságérzet megőrzése is (Shakespeare, 2013).

A fizikai és társadalmi környezet szerepe

A fogyatékossgal élő személyek társadalmi részvétele akkor válik lehetővé, ha az őket körülvevő környezet akadálymentes és befogadó. Az akadálymentesség nem kizárólag fizikai infrastruktúra kérdése, hanem magatartásbeli és attitűdbeli nyitottságot is jelent. A mozgáskorlátozott személyek számára kijelölt parkolóhelyek tiszteletben tartása, a közlekedésben való előzékenység vagy a gestusokkal történő segítségnyújtás mind olyan elemek, amelyek az **esélyegyenlőség gyakorlati megvalósulását szolgálják**. A társadalmi környezet alkalmazkodókészsége közvetlen hatással van a fogyatékossgal élő személyek pszichológiai jóllétére, önbizalmára és társas aktivitására (Schalock et al., 2002).

A segítségnyújtás etikai alapelve

Az egyik legfontosabb etikett szabály, hogy a segítséget **soha nem feltételezés, hanem felajánlás útján** adjuk. A „segítségnyújtás jogának” nem automatikus érvényesítése, hanem az **autonóm döntési lehetőség biztosítása** a cél. A fogyatékossgal élő személynek joga van nemet mondani, meghatározni a segítség módját vagy kérni annak elhalasztását. A segítség tehát nem kontrollgyakorlás, hanem a függetlenség támogatása. Ez az elv tükrözi az ENSZ-egyezmény azon alapvetését, hogy a fogyatékossgal élő személyek képesek saját életük irányítására, és jogaik csak akkor érvényesülnek, ha beleszólhatnak az őket érintő döntésekbe (United Nations, 2006).

A kommunikáció gyakorlati megvalósulása – gyakorlati példákon keresztül

A fogyatékossgal élő személyekkel való kommunikáció egyik legfontosabb alapelve annak felismerése, hogy **a kapcsolatfelvétel módja közvetlenül befolyásolja az önértékelést és a társas szerep megélését**. Amikor valaki nem a fogyatékossgal élő személyhez beszél, hanem a kísérőjéhez, azzal implicit módon azt üzeni, hogy az érintett nem teljes értékű kommunikációs partner, vagy nem képes saját ügyeiben dönteni. Például ha egy kerekesszéssel érkező személy társaságában ott van a gondozója, a helyes megszólítás: „Örülök, hogy megérkezett, miben segíthetek Önnek?” – és nem az, hogy „Ő mit szeretne?” a kísérő felé fordulva. Az efféle apró különbségek hosszú távon meghatározzák, hogy a fogyatékossgal élő személy **látható állampolgárként** vagy **passzív alanyként** vesz részt a közösség életében.

A nyelvhasználatnak szintén kiemelt szerepe van a társadalmi inklúzióban. A mindennapi, természetes kifejezések használata azt üzeni, hogy **a fogyatékossgal nem különleges státusz**, hanem az emberi sokféleség része. Ezért nincsenek „tiltott szavak”, amíg azok nem lekezelők vagy megbélyegzőek. A szokványos elköszönési formák („viszlát”, „hallok felőled”) használata erősíti az egyenrangúság élményét, míg a túlzott kimértség vagy udvariasnak vélt, de távolságtartó megfogalmazások elkülönítő hatásúak lehetnek.

A türelem mint az egyenrangú kommunikáció eszköze

Ha egy fogyatékossgal élő személy lassabban fejez ki gondolatokat, vagy nehézségei vannak a beszédben, akkor a türelem gyakorlása nem pusztán udvariasság, hanem **pszichológiai biztonságot teremt**. Például ha valaki dadogva kommunikál, vagy csak lassan tud mondatot alkotni, a félbeszakítás vagy a mondat befejezése helyette csökkenti az autonómia érzését és a kompetencia megélését. A helyes viselkedés ilyenkor az, ha megadjuk az időt a gondolat kifejtésére, és ha nem értettünk valamit, kérjük meg az illetőt az ismétlésre: „Szeretném jól érteni, amit mond, elismételné még egyszer?” Ez megerősíti a kölcsönös tiszteletet és az egymás iránti bizalmat.



Forrás: saját fényképek

A segédeszközök használatának etikája

A segédeszközök – mint a kerekesszék vagy a fehér bot – a fogyatékossgal élő személy testi integritásának kiterjesztései, ezért megérintésük engedély nélkül a személyes tér megsértésének minősül (Bánfalvy, 2011; Oliver, 1996). Megérintésük engedély nélkül olyan, mintha valaki egy ép személyt váratlanul megérintene vagy arrébb húzna. A kerekesszék például nem csupán egy eszköz a közlekedéshez, hanem **a személy mozgási autonómiájának és személyes terének kiterjesztése**. A helyes magatartás ebben az esetben az, hogy csak akkor lépünk interakcióba a segédeszközzel, ha erre kifejezett felkérést kapunk. Ugyanez érvényes vakvezető kutyára is, amely munkavégzés közben nem háziállat, hanem az önálló tájékozódás eszköze.

Ne érintse meg a segédeszközöket (mankók, bot, kerekesszék), kivéve, ha erre kérték. Ne érintse meg a kerekesszéket, amire támaszkodhat, mert ezek a használó személy személyes terének részét képezik.



Forrás: saját fénykép

Hagyjon elegendő helyet a nehezen mozgó és segédeszközöket használó személy számára.



Forrás: <https://keol.hu/kecskemet-bacs/uj-helyen-dolgozhatnak-a-kecskemeti-mozgaskorlatozottak>



Forrás: <https://www.invacare.eu.com/patient-lifting-equipment/lifters-hoists-and-slings/isa-plus-patient-lifter>

Ne parkoljon mozgáskorlátozott járművek számára kijelölt helyeken.



Forrás: http://autovezetes.network.hu/kepek/szabalytalansagaink/keresztbe_parkolas_mozgaskorlatozottak_resze_re_kijelolt_varakozohelyen_debrecen_mikepercsi_ut_spar_parkolo



Forrás: <https://meglepetes.hu/riportok/2025/04/06/valtozas-a-kresz-ben-ezek-az-uj-parkolasi-es-behajtasi-szabalyok-mozgaskorlatozottkent/>

Tisztelje a mozgáskorlátozott sofőrt, ha meglátja a matricát, növelje a távolságot, igazítsa a sebességét, és fokozottan figyeljen. Figyelembe kell venni bizonyos vezetési mozdulatok lassúságát, amelyek a segédeszközök használatakor jelentkeznek a mozgáskorlátozott személy járművében.



Forrás: <https://www.autonavigator.hu/cikkek/egy-hibabol-katasztrofa-sorra-tortek-az-autok-az-m1-esen/>



Forrás: <https://pannonrtv.com/rovatok/kekfeny/eleket-menthet-megfelelo-kovetesi-tavolsag-betartasa>

A segítségnyújtás helyes módja

A segítségnyújtás etikettjének lényege, hogy a segítséget **nem feltételezni, hanem felajánlani kell**. Például ha valakit látunk, aki nehézséget tapasztal a közlekedésben, a megfelelő megszólítás így hangzik: „Segíthetek valamiben? Ha igen, hogyan lenne a legjobb Önnek?” Ez az egyszerű kérdés nemcsak a fizikai segítséget kínálja fel, hanem azt is elismeri, hogy a fogyatékossgal élő személy **kompetens döntéshozó a saját életével kapcsolatban**. A nemzetközi szakirodalom (pl. Barnes & Mercer, 2010) szerint ez a fajta autonómia-támogató kommunikáció hozzájárul a pszichológiai jólléthez, az önbizalom növekedéséhez és a társadalmi integráció magasabb szintjéhez.

Ismerkedéskor NE kerülje a kézfogást azokkal a személyekkel, akiknek amputált a karjuk, quadriplegiájuk van, vagy protézist viselnek kar vagy kéz helyett. Kezet foghat érintéssel, bal kézzel, vagy a fogyatékkal élő személy számára legkényelmesebb módon.



Forrás: saját fénykép

Ha hosszasan beszélget egy kerekesszékessel, próbáljon meg úgy leülni, hogy a szemébe tudjon nézni.



Forrás: saját fénykép

Ne simogassa meg a látássérült vagy gyengénlátó személy vakvezető kutyáját, kivéve, ha engedélyt kapott rá, mert a kutya a “munkahelyén” van.



Forrás: <https://www.sonline.hu/helyi-eletstilus/2025/04/vakvezeto-kutya-szabalyok>

A hallássérült és ugyanakkor teljesen gyengélátó emberek csak akkor tudnak kommunikálni, ha tapintással betűket írsz a tenyerükre.



Forrás: saját fénykép

Tömegközlekedési eszközön való utazás során, ha Ön ül és egy mozgáskorlátozott, vak ill. gyengélátó személy áll Ön mellett, ajánlja fel a helyét.



Forrás: <https://szegedma.hu/szeged/2025/05/a-latasserultek-egyesulete-es-az-szkt-osszefogott-igy-lehet-akadalymentes-a-szegedi-kozlekedes>

Jelzőlámpánál várakozva és az úton átkelve ügyeljen arra, hogy ne akadályozza a mozgáskorlátozott személy hozzáférését állásával/mozgásával.



Forrás: <https://bkk.hu/hirek/2025/09/lezarultak-az-ejszakai-halozat-atalakitasrol-szolo-forumok.15224/>

Ajánlja fel segítségét buszra, villamosra, repülőgépre való fel- és leszálláskor.



Forrás: <https://nlc.hu/életmod/20210510/innomake-okoscipo-vak-gyengenlato-szenzor/>

Ha olyan helyzetben van, amelyben segíteni kell a kerekesszékesnek a lépcsőn való áthaladásban, ne erőltesse a segítséget anélkül, hogy megkérdezné, szükség van-e a segítségére, és hogyan kell azt nyújtani.



Forrás: saját fénykép

Ha olyan helyzetben van, amelyben segíteni kell vak ill. gyengénlátó személynek az úttesten való áthaladásban, ne erőltesse a segítséget anélkül, hogy megkérdezné, szükség van-e segítségre, és hogyan kell azt nyújtani.



Forrás: <https://www.psychologytoday.com/nz/blog/blindness-visible/202503/what-is-it-like-to-be-a-blind-person>

A társadalmi részvétel támogatása

A fogyatékossgal élő emberek bevonása a közösségi életbe nem csupán lehetőség, hanem jog. A részvételhez való hozzáférés – legyen szó kulturális rendezvényekről, közlekedésről vagy mindennapi szolgáltatásokról – alapvető feltétele az esélyegyenlőségnek. Amikor valaki például felajánlja a helyét egy buszon egy mozgáskorlátozott személynek, vagy megáll az ajtóban, hogy hozzáférést biztosítson, az nem csupán udvariasság, hanem **a társadalmi inklúzió gyakorlati megvalósulása**.

A biztonság és önrendelkezés szerepe a társas interakciókban

A fogyatékkal élő személyek részvételét gyakran nem a képességeik, hanem a környezetből fakadó akadályok korlátozzák. Ezek az akadályok lehetnek fizikaiak, kommunikációs jellegűek vagy pszichológiai természetűek – például a túlzott óvás, a segítségnyújtás erőltetése, vagy az a feltevés, hogy a fogyatékossgal élő személy „nem tudja eldönteni, mi a jó neki”. Ezzel szemben az inkluzív szemlélet szerint **a biztonságosság nem a kontrollt, hanem az önálló döntések támogatását jelenti**. Ha egy helyzet veszélyes lehet – például közlekedés, helyváltoztatás vagy mozgás segédeszközzel – akkor a helyes gyakorlat nem az, hogy átveszünk egy mozdulatot vagy döntést az érintettől, hanem az, hogy *közösen begyakoroljuk a helyzet kezelését* addig, amíg az önálló vagy támogatott végrehajtás biztonságossá válik. A pszichológiai biztonság (Edmondson, 2018) így válik a társadalmi integráció alapjává: az a személy, aki biztonságban érzi magát, nagyobb önbizalommal kapcsolódik másokhoz, aktívabban vesz részt a közösségi életben, és bátrabban vállalja véleményét.

Az önrendelkezés és identitás tisztelete

Kulcsfontosságú megérteni, hogy **a fogyatékossg nem betegség**. A fogyatékossg olyan állapot, amely az egyén életének tartós részét képezi, és meghatározott formában befolyásolja a társadalmi részvételt. A „beteg” kifejezés használata téves, mert azt sugallja, hogy a fogyatékossg „gyógyítható eltérés”, amely elszigetel és kizár. Ezzel szemben a társadalmi modell szerint a fogyatékossg **nem az egyén hibája**, hanem a társadalmi struktúrák, attitűdök és fizikai környezet hozzáférhetetlenségének következménye. A fogyatékos emberek tehát nem „kezelést igénylő betegek”, hanem olyan személyek, akiknek képességei és szükségletei figyelembevételével kell kialakítani az egyenlő társadalmi részvétel feltételeit (Oliver, 1996). Az identitás pozitív megélése

szorosan kapcsolódik ahhoz, hogy a társadalom **látható, kompetens és értékes tagként** ismeri el a fogyatékossgal élő személyeket.

A rendszeres interakciók során tehát nem „gondozottként” vagy „segítségre szorulóként” kell rájuk tekintenünk, hanem **önálló döntéshozókra**, akik képesek kapcsolatokat építeni, véleményt formálni és részt venni a közösségi élet alakításában. A napközi otthonokban és fejlesztő intézményekben ezért fontos, hogy minden résztvevő – képességeihez mérten – aktív alakítója legyen saját programjainak, kapcsolódásainak és fejlődési folyamatának.

A fogyatékossg fogalmának egységes értelmezése

A nemzetközi definíciók alapján fogyatékos személynek azt tekintjük, akinek végleges, az élet egészére kiható testi, értelmi vagy érzékszervi károsodása van, amely tartós hátrányt jelent számára a társadalmi részvételben, és amelynek kiegyenlítéséhez külső támogatásra – segédeszközre, személyi segítségnyújtásra vagy speciálisan kialakított környezetre – van szüksége. Ez az értelmezés nem a hiányokat emeli ki, hanem **azokat a tényezőket, amelyek az egyenlő esélyű részvételt befolyásolják**. A fogyatékossg definíciójának ilyen formában való használata nemcsak jogi és intézményi szempontból meghatározó, hanem pszichológiai jelentőséggel is bír: hozzájárul a pozitív identitás kialakulásához, és csökkenti a stigmatizációt.

Összegzés – A társadalmi láthatóság és aktív állampolgárság elősegítése

A fogyatékossgal élő emberek látható, aktív állampolgárként való bemutatása hozzájárul az inkluzív társadalom kialakításához, amelyben a különbözőség nem hiányként, hanem értéként jelenik meg (Schalock et al., 2002; Mezei, 2014). Az etikett célja, hogy segítse a fogyatékossgal élő személyeket **látható és aktív állampolgárrá válni**, nem csupán résztvevőként, hanem közösségformálóként. A sikeres társadalmi tudatformálás alapja nem a sajnálaton vagy távolságtartáson, hanem **a kölcsönös tiszteleten, empátián és együttműködésen nyugszik**. Egy kis elméleti tudás, kétszer annyi érzékenység és néhány egyszerű, következetesen alkalmazott kapcsolódási szabály elegendő ahhoz, hogy a mindennapi interakciók során lebontsuk azokat a falakat, amelyek a fogyatékossgal élő embereket elválasztják a társadalom többi tagjától. A valódi inklúzió nem csupán esélyt teremt, hanem **közös értéket hoz létre**: olyan társadalmi közeget, ahol mindenki képességeihez mérten hozzájárulhat a közösség gazdagításához.

Karmester játék – A közös zene ereje

Rövid leírás

A résztvevők körben ülnek vagy állnak, és hangokat, ritmusokat, mozdulatokat adnak ki (pl. taps, csettintés, hangszerek, énekhang, egyszerű ritmuskíséret).

A kör közepén áll a „karmester”, aki **testével, kezével vagy arckifejezésével irányítja** a többieket: jelzi, mikor kezdjenek, mikor legyen hangosabb vagy halkabb, gyorsabb vagy lassabb a zene, esetleg megállhatnak, váltogathatják a hangokat, vagy új hangszert vonhat be.

A karmester a mozdulataival „játssza” a többieket, akik figyelnek, reagálnak, követik a jeleit. Néhány perc után új karmester kerül a középre.

Fejlesztési célok

Kognitív fejlesztés

- **Figyelemkoncentráció:** a játék erősíti a fókuszált figyelmet, mivel a résztvevőknek folyamatosan figyelniük kell a karmester mozdulatait.
- **Memória és előrejelzés:** segíti a mozgás és ritmus anticipálását – a résztvevők megtanulják előre érezni a tempóváltásokat.
- **Szenzomotoros integráció:** a hang, mozgás és látás összehangolása (vizuális–auditív–motoros integráció) fejleszti az idegrendszeri kapcsolódásokat.

Szociális és kommunikációs készségek

- **Nonverbális kommunikáció fejlesztése:** a szemkontaktus, arckifejezések, testbeszéd értelmezése és használata.
- **Empátia és együttműködés:** a játékosok megtapasztalják a vezető és a követő szerepét, egymásra hangolódnak.
- **Szociális figyelem:** az autizmussal élő fiatalok számára különösen hasznos, mert gyakorlati helyzetben segíti a társas jelek észlelését és értelmezését.

Érzelmi és önismereti fejlődés

- **Önkifejezés:** a karmester szerep lehetőséget ad az egyéni kreativitás, érzelmek és hangulatok megmutatására.
- **Önbizalom:** a közepen álló résztvevő megtapasztalja a kontroll és felelősség élményét egy biztonságos közegben.
- **Stresszoldás:** a játék spontán, nevetéssel és mozgással jár, ami oldja a szorongást és feszültséget.

Zenei készségek

- Ritmusérzék és tempóérzék fejlesztése
- Dinamikai különbségek (forte–piano) megélése
- Csoportos zenélés élménye és struktúrája

Fejlesztés módja és menete

1. Előkészítés:

- Körben ülve a csoport rövid bemelegítést végez (ritmus kopogás, hangadások, légzőgyakorlat).
- Megbeszélik a jeleket (pl. kéz felemelése = hangosabban; leengedés = halkabban; kézleállítás = csönd).

2. Játék menete:

- Az első karmester a csoport vezetője vagy egy bátrabb résztvevő.
- A karmester irányítja a többieket mozdulataival, lassíthatja, gyorsíthatja a zenét, vagy új hangot kérhet.
- Néhány perc után új karmester jön a kör közepére.

3. Reflexió:

- A játék után beszélgetés arról, milyen volt **vezetni** és **követni**.
- Milyen érzés volt „irányítani” a többieket?

- Könnyű volt-e megérteni a karmester jelzéseit?

A karmester szerepének fejlesztő hatásai

A karmester megtapasztalja a **kontroll élményét**, ami különösen fontos azoknál a fiataloknál, akik a mindennapokban gyakran érzik magukat kiszolgáltatottnak.

- Fejleszti az **önbizalmat és felelősségérzetet**: ő vezényli a csoportot, és azonnali visszajelzést kap.
- Támogatja az **önreflexiót**: a karmester megtapasztalja, hogyan reagálnak rá mások, és hogyan tud hatni a csoport dinamikájára.
- Segíti a **kezdeményezőkézséget**, a vezetői készségeket és a szociális érzékenységet.

A többiek (a zenészek) fejlesztő élménye

A többiek számára a fő feladat az **aktív figyelem és együttműködés**:

- Megtanulják értelmezni és követni a vizuális jeleket.
- Fejlődik a **türelmük és adaptációs képességük**: alkalmazkodniuk kell a változó tempóhoz és a karmester stílusához.
- Erősödik a **csoportkohézió**, a „mi együtt zenélünk” élménye.
- Az **érzelmi ráhangolódás** fejleszti az empátiát és a közös ritmusélményt – ami neuropszichológiai szinten is támogatja az oxitocin felszabadulását és a szociális kapcsolódást (Koelsch, 2014; Porges, 2011).

Fejlesztési célterületek összefoglalása

| Terület | Fejlesztett készségek | Módszer / tapasztalat |
|-----------|---|---------------------------------------|
| Kognitív | Figyelem, emlékezet, szenzomotoros integráció | vizuális és auditív jelek követése |
| Szociális | Kommunikáció, együttműködés, empátia | vezető–követő szerep gyakorlása |
| Érzelmi | Önkifejezés, önbizalom, stresszcsökkentés | karmesteri szerep, spontán játék |
| Zenei | Ritmusérzék, dinamika, tempóérzék | zenei imitáció, tempóváltás |
| Motoros | Finom- és nagymozgás koordináció | mozdulatkövetés, tempóváltás követése |

Variációk

- **Hangszerekkel:** ritmushangszerek, csörgők, dobok, xilofon, triangulum, stb.
- **Hanggal:** csak a test és a hang használata (pl. „mmm”, „aaa”, taps, csettintés).
- **Mozgással:** a karmester mozdulatokat ad (pl. kézlengetés, fejdöntés), a többiek utánozzák.
- **Tematikus verzió:** pl. évszakokat, állatokat vagy érzelmeket „zenélnek el” (pl. „boldog zene”, „tavasz zene”).
- **Csendkarmester:** csak tekintettel és arckifejezéssel irányíthat.

Reflexiók kérdések a játék után

- Milyen érzés volt karmesternek lenni?
- Könnyű volt-e megérteni a karmester jelzéseit?
- Mit tanultunk egymásról a játékban?
- Hogyan tudtunk együtt működni szavak nélkül?

Canvas készítés

(Közös színöntés – Együtt alkotott harmónia)



Forrás: saját fénykép

Rövid leírás

A csoport tagjai egy nagy **lepedőre vagy vászonra (canvasra)** közösen alkotnak.

A vezető három **alapszínt** (piros, sárga, kék) ad, melyből minden résztvevő **saját árnyalatot kever** egy kis palackban vagy műanyag pohárban (pl. vízfesték + víz, akril hígítva).

Amikor mindenki elkészült a saját színével, **egymás után ráöntik** a festéket a földön elhelyezett canvasra.

A festékek találkozása, keveredése **egyedi, véletlenszerű mintázatokat** hoz létre, amelyek a közös munka szimbólumává válnak.

A végén a képet együtt **megnézik, értelmezik, megbeszélnek**: ki mit lát benne, milyen érzéseket kelt, mit szimbolizál számára.

Fejlesztési célok

Érzelmi és önismereti fejlesztés

- A közös alkotás **biztonságos módon segíti az érzelmek kifejezését** – a színek és formák nem igényelnek szavakat.
- A **színválasztás** tudattalanul tükrözheti az aktuális hangulatot, személyiséget, érzelmi állapotot (Gerber et al., 2018).
- A **festékek összefolyása** szimbolikusan megmutatja, hogyan hatunk egymásra – ez erősíti a kapcsolódás és az elfogadás élményét.
- A közös mű „sikerélménye” növeli az **önértékelést és a csoporthoz tartozás érzését**.

Kognitív és szenzoros fejlesztés

- A **színkeverés** játékos tanulási folyamat: fejleszti az ok-okozati gondolkodást és a kreatív problémamegoldást.
- A **festékek mozgásának megfigyelése** aktiválja a vizuális figyelmet és a szenzoros integrációt (Ayres, 2005).
- Az **öntés, döntés, moztatás** mozgáskoordinációs és proprioceptív tapasztalatokat ad, ami segíti a testérzékelés fejlődését.

Szociális készségek

- A **közös döntések** (ki mikor önt, hová öntsön, mennyit) fejlesztik az egyeztetést és az önkontrollt.
- Az **egyéni és közös színek** találkozása megtanítja, hogyan lehet különbözőségeinkből harmóniát teremteni.
- A közös alkotás után végzett **reflexió** segíti az empátia és a mások nézőpontjának megértését.

Motoros fejlesztés

- A flakonok, poharak használata fejleszti a finommotorikát, az izomerőt és a mozgáskoordinációt.
- A vászon mozgatása nagyobb csoportban **együtműködő mozgást** igényel, ami erősíti a ritmusérzékelt és a csapatmunkát.

Fejlesztés módja és menete

1. Előkészítés

- Előkészített canvas/lepedő (pl. 1,5x2 m).
- Alapszínek (piros, sárga, kék), flakonok, víz, keverőpálcák.
- Lehetőleg kültéren vagy leterített felületen végezzük.
- Lehet relaxáló zenei aláfestés.

2. Színkeverés

- Mindenki kiválasztja, milyen színt szeretne létrehozni: „Milyen szín fejezné ki most téged?”
- Összekeveri az alapszíneket, elnevezi a saját árnyalatát (pl. „nyugalomzöld”, „tűzrózsaszín”).

3. Közös alkotás

- A vezető irányításával egymás után vagy egyszerre öntik a festéket a vászonra.
- Figyelik, hogyan folyik össze, milyen mintázatokat hoz létre.
- Választható: a vásznat meg is dönthetik, megemelhetik, hogy a festék elfolyjon.

4. Reflexió

- Közösén megnézik a képet: mit látnak benne, milyen érzéseket kelt.

- A vezető segíthet kérdésekkel:
 - Milyen volt együtt dolgozni?
 - Mi tetszik a képen legjobban?
 - Melyik színed hol jelent meg?
 - Mit mond számodra ez a kép a csoportról?

Canvas készítése



Fejlesztési hatások sérült fiataloknál

- **Autizmus spektrumzavar esetén:**

A strukturált, de kiszámítható folyamat segíti a biztonságérzetet; a színek és mozgás vizuális ingereket adnak, ami erősíti a szenzoros integrációt (Epp, 2008).

A közös alkotás elősegíti a társas kapcsolódást anélkül, hogy verbális kommunikációra kényszerítene.

- **Down-szindrómás fiataloknál:**

A színkeverés és festékontés fejleszti a finommotorikát és a színérzékelést; a közös alkotás során megtapasztalható a siker és elfogadás érzése, ami erősíti az önbizalmat (Fidler et al., 2005).

- **Mentális problémákkal élőknel (szorongás, depresszió):**

Az öntés folyamata „flow” élményt ad – az alkotó belefeledkezik a mozdulatba, a színekbe.

A véletlenszerű minták elfogadása a **kontroll elengedésének** gyakorlata, ami csökkenti a szorongást és segíti a relaxációt (Csíkszentmihályi, 1990; Malchiodi, 2012).

Variációk

| Típus | Leírás | Fejlesztési fókusz |
|------------------------------|--|--|
| Mozgó canvas | A vásznat a csoport tagjai kézben tartják, és együtt döntik meg – így közös mozgás hozza létre a mintákat. | Együttműködés, ritmus, közös döntés |
| Ujjfestés verzió | A keverékeket kézzel, ujjal vagy szivaccsal kenik, érintéssel. | Tapintásos élmény, szenzoros integráció |
| Csepegtetési technika | Pipettával vagy szivaccsal apránként adagolják a festéket. | Finommotorika, precizitás |
| Színspirál | Kör alakban öntik a festékeket, majd lassan mozgatják a vásznat. | Térbeli érzékelés, vizuális figyelem |
| Érzés-szín párosítás | Mindenki választ egy érzést, és ahhoz kever egy színt („Ez a szín a nyugalmat jelképezi”). | Érzelemfelismerés, szimbolikus gondolkodás |
| Reflexiós fotó | A végső képet lefényképezik, majd másnap újra megnézik és beszélgetnek róla. | Emlékezés, reflektív gondolkodás |

Reflexiós kérdések a foglalkozás után

- Milyen színt kevertél, és miért pont azt?
- Hogyan éreztél magad, amikor a festékek összeértek?
- Mit látsz a képen most, és mit éreztél alkotás közben?
- Milyen volt együtt dolgozni a többiekkel?
- Mit mond számodra ez a kép a csoportról?

Lovas kötélhúzás

(Erő, bizalom és együttműködés)



Forrás: saját fénykép

Rövid leírás

A gyakorlat során egy **szelíd, jól képzett ló** áll az egyik oldalon, a másik oldalon pedig **3–6 fiatal** tartja a kötél másik végét.

A cél, hogy **együtt próbálják „elmozdítani”** a lovat — természetesen a ló nem szabad, hogy megijedjen vagy megsérüljön, ezért mindig szakember (lovasterapeuta, segítő) vezeti a feladatot.

A gyakorlat inkább **szimbolikus és érzelmi**, mint valódi fizikai erőpróba: a fiatalok megtapasztalják az **együttműködés, összhang és hatás** élményét, miközben **kapcsolódnak egy élőlényhez**, aki reagál a mozdulataikra, energiájukra, viselkedésükre.

Fejlesztési célok

Fizikai és motoros fejlesztés

- Javítja a **testtartást, egyensúlyt és izomtónust**, különösen a törzs- és karizmokat.

- Fejleszti a **propriocepciót** (a testhelyzet érzékelését) és a **szenzomotoros integrációt** (Ayres, 2005).
- Segíti a **koordinált mozgást** és az izomerő adagolását — nem a nyers erő, hanem az irányított energia számít.

Kognitív és figyelmi fejlesztés

- A ló mozgásának, reakcióinak figyelése **fókuszált figyelmet és gyors észlelést** kíván.
- A közös cél (a ló megmozdítása) elősegíti a **problémamegoldó gondolkodást** és a **stratégiaalkotást**.
- A fiatalok megtanulják, hogy **türelemmel és finom jelekkel** is lehet hatni egy másik élőlényre.

Szociális és érzelmi fejlesztés

- A feladat alapja a **bizalom és együttműködés**: egymás mozdulataira, erejére és a ló viselkedésére hangolódnak.
- Erősíti a **csapatszellemet**, mivel a siker csak közösen érhető el.
- A ló közelsége **nyugtató, stabilizáló hatású** – az állat testmelege, mozgása és reakciói segítik a **stressz és szorongás csökkentését** (Lentini & Knox, 2015).
- A résztvevők megtapasztalják az **energiájuk hatását**: ha idegesek, a ló feszültebb; ha nyugodtak, a ló is ellazul.

Önismeret és érzelemszabályozás

- A ló azonnali, ítéletmentes visszajelzést ad a résztvevő viselkedésére – ez segíti az **önreflexiót** és az **érzelmi tudatosságot**.
- A „nem tudom irányítani erőből, de együtt tudok vele dolgozni” élménye a **kontroll elengedésének és bizalomnaka gyakorlása**.
- Fejleszti az **önkontrollt és impulzusszabályozást** – a lóval való interakció csak akkor működik, ha a résztvevő megtalálja a belső nyugalmát.

Fejlesztés módja és menete

1. Előkészítés

- Nyugodt, jól kiképzett ló (terápiás ló).
- Kötél vagy hosszabb vezetősár, a ló vezetője tartja az egyik végét.
- A fiatalok közösen fogják a másik végét (mindig zárt cipő, csúszásmentes talaj, felnőtt felügyelet!).

2. Bevezetés és bizalomépítés

- A csoport megsimogatja, megszokja a lovat, megfigyelik a viselkedését.
- Megbeszéljük, mit jelent a lóval „kapcsolatban lenni”, és hogyan reagál a mozdulatokra.

3. A kötélhúzás menete

- A ló egyik oldalán a vezető, a másikon a fiatalok.
- A feladat: közösen próbálják „meghívni” a lovat mozdulásra (nem erőből, hanem hívással, ritmussal, hanggal).
- Megfigyelik, hogyan reagál a ló – mikor indul el, mikor áll meg.
- Többször is megismételhető, váltott szerepekkel (más fiatal léphet a kötélelejére, más hátra).

4. Reflexió

- Mi segített abban, hogy a ló megmozduljon?
- Mit éreztél, amikor nem reagált?
- Milyen érzés volt együtt „dolgozni” a lóval?
- Mit tanulhatunk ebből a kapcsolódásról az emberek közötti együttműködésre nézve?

Fejlesztési hatások a célcsoportnál

- **Autizmus spektrumzavar esetén:**

A lóval való fizikai kapcsolat és az ismétlődő mozgás csökkenti a szenzoros túlterhelést, stabilizálja az idegrendszert. A ló kiszámíthatósága biztonságérzetet nyújt (Gabriels et al., 2015).

- **Down-szindrómás fiataloknál:**

A feladat fejleszti a testtudatot, egyensúlyt és izomkontrollt. A sikerélmény erősíti az önbizalmat és a közösséghez tartozás érzését (Bertoli et al., 2011).

- **Mentális problémákkal élőknel:**

A lóval való kapcsolat csökkenti a kortizolszintet, javítja a hangulatot és a társas bizalom érzését. A közös erőfeszítés a „mi együtt vagyunk képesek rá” élményét hozza (Marcus, 2013).

Variációk

| Variáció | Leírás | Fejlesztési fókusz |
|---|--|---|
| „Energia-húzás” (nem erővel) | A fiatalok csak testtartással, lélegzettel, ritmussal próbálják mozgásra bírni a lovat. | Testtudat, nonverbális kommunikáció |
| Lovas válaszfigyelés | A ló mozdulataira reagálnak: ha a ló hátralép, ők is hátralépnek, ha előrelép, ők is. | Empátia, kapcsolódás |
| Csapatos váltás | Több csoport egymás után próbálja „elhívni” a lovat, majd megbeszélik, melyik csapatnál mozdult meg. | Együttműködés, megfigyelés |
| Könnyed húzás | A cél nem a mozgás, hanem az, hogy a kötél mindig feszes, de finom legyen – mint egy „kapcsolatvonal”. | Érzelmi szabályozás, finomhangolás |
| Természetes környezetben | Kint, fűvön, fák között, ahol a ló szabadabban mozoghat. | Relaxáció, szenzoros élmény |

Reflexiók kérdések

- Mi kellett ahhoz, hogy a ló megmozduljon?
- Érezted, hogy együtt dolgoztok?
- Mi volt nehezebb: húzni, vagy várni?
- Mit üzent neked ez a ló a viselkedésével?
- Hogyan hasonlít ez az élmény az emberekkel való együttműködésre?



Lovas torna

(Mozgás és egyensúly fejlesztése lóháton és a földön)

Rövid leírás

A lovas torna a **hippoterápia** egyik legelérhetőbb és legbiztonságosabb formája.

Célja a **mozgáskoordináció, testtartás, izomtónus és egyensúlyérzék** fejlesztése a ló ritmikus mozgásának segítségével.

A ló mozgása háromdimenziós – hasonló a járás közben tapasztalt csípőmozgáshoz –, így a lovas ülés közben **reflexesen aktiválódnak** azok az izmok, amelyek a helyes testtartást és mozgásmintát biztosítják.

A feladatokat a résztvevők képességeihez igazítjuk: végezhetők **lóháton, talajon vagy segédeszközzel (labda, párna, hinta)**.

Fejlesztési célok

Fizikai és motoros fejlesztés

- **Egyensúly és koordináció:** a ló mozgására való reagálás fejleszti az automatikus egyensúlyi reakciókat.

- **Izomtónus szabályozás:** különösen fontos hypotóniás (alacsony izomtónusú) fiataloknál, pl. Down-szindróma esetén.
- **Keresztirányú mozgások:** a ló mozgása stimulálja az agyféltekék közötti kommunikációt.
- **Finommotorika és testtartás:** a kapaszkodás, kar- és törzsmunka fejleszti a testtudatot és mozgáskontrollt.

Kognitív fejlesztés

- Fejleszti a **figyelmet, mozgás-tervezést és a téri tájékozódást**.
- Segíti a **szimmetria-érzékelést**, az irányok és oldaliság felismerését.
- A ló ritmusához való igazodás fejleszti a **ritmusérzékenységet és a tudatos mozgásvezérlést**.

Érzelmi és szociális fejlesztés

- A lóval való kapcsolat **biztonságot, elfogadást és érzelmi stabilitást** nyújt.
- Csökkenti a **szorongást**, javítja a **hangulatot** és az **önbizalmat** (Bachi et al., 2012).
- A közös tevékenység erősíti az **empátiát** és az **egymásra figyelést**.

A fejlesztés módja

1. Előkészítés

- A fiatalok megismerkednek a lóval: simogatás, légzésfigyelés, ritmus megfigyelése.
- Megbeszéljük, hogyan kommunikálhatnak a lóval (hang, testtartás, légzés).
- Rövid bemelegítés: nyújtás, kar- és vállkörzés, egyensúlygyakorlatok a földön.

2. Lovas torna lóháton

Az ülés történhet vezetett lovon, biztonsági felügyelettel, vagy álló helyzetben, ha a mozgás nehezen követhető.

A feladatok lehetnek:

| Gyakorlat | Leírás | Fejlesztési cél |
|---------------------------|---|--|
| „Fa egyensúly” | Egyenes testtartás, karok oldalra vagy felfelé | Egyensúly, törzsizom- |
| „Köszönés a napnak” | Kéz felemelése, majd lassú előrehajlás, a ló nyakának megérintése. | Törzshajlítás, koordináció |
| „Csillagkör” | Kéz- és karforgatás különböző irányokba. | Keresztirányú mozgás, |
| „Zene ritmusára mozdulás” | A vezető halk zenét játszik, a lovas a zene ritmusára ringatja a törzsét. | Ritmusérzék, testtudat, érzelmi ráhangolódás |
| „Légzéshullám” | A lovas mélyeket lélegez, figyeli a ló mozgásával való szinkront. | Relaxáció, idegrendszeri stabilizálás |

Lovas torna



3. Talajon, széken végezhető alternatívák (lovon kívül)

Ezeket a gyakorlatokat **nehezen mozgó vagy nem lovagló** fiatalok is végezhetik, ugyanolyan fejlesztő hatással.

| Gyakorlat | Eszköz / környezet | Leírás és fejlesztési cél |
|-------------------------|----------------------------|--|
| „Lovas ülés gyakorlása” | Szék, nagy labda, párna | Egyenes testtartás, ritmusos előre-hátra ringás – imitálja a ló mozgását. Fejleszti a törzsstabilitást. |
| „Ló ritmusára” | Metronóm, dobszó | A ló mozgásának ritmusát utánozzák (lépés, ügetés, vágta), akár zenére. Ritmusérzék és mozgáskoordináció. |
| „Érzem a mozgást” | Labda, tárgy a kézben | A fiatalok kezükben tartott labdát mozgatnak hullámritmusban, figyelve a mozgásra és légzésre. Szenzoros integráció. |
| „Egyensúly a talajon” | Puha párna, egyensúlylap | A fiatalok állva vagy ülve egyensúlyoznak, karokkal korrigálnak. Fejleszti a testtudatot és stabilitást. |
| „Képzeletbeli lovaglás” | Verbális irányítás, ritmus | A vezető elmondja: „Most lépünk... most ügetünk...”, a résztvevők a mozdulatokat utánozzák. Fejleszti a mozgástervezést. |

Lovas torna otthon



Variációk

| Variáció | Leírás | Fókusz |
|---------------------------------|---|--|
| Színes szalagokkal | A résztvevők szalagokat tartanak a kezükben, amelyek mozdulataikkal együtt hullámoznak. | Ritmus, vizuális figyelem |
| „Kövessd a ló mozgását” | A talajon lévő résztvevők a ló mozdulatát utánozzák a saját testükkel. | Empátia, mozgásmegfigyelés |
| Zenei kísérettel | Lassú, nyugodt zene kíséri a mozgást. | Relaxáció, |
| Páros gyakorlat | Ketten dolgoznak: egyik „lovas”, másik „ló” szerepben mozog (vezető–követő játék). | Szociális figyelem, bizalom |
| Természetes környezetben | Fűvön, fák között, levegőn. | Szenzoros élmény, idegrendszeri nyugalom |

Relaxációs lovaglás

A relaxációs lovaglás egyik speciális formája az a módszer, amely során a résztvevő **hason fekve, nyereg nélkül (szőrén)** helyezkedik el a ló hátán, miközben a lovat vezető segítők lépésben vezetik. A ló **háromdimenziós, ritmikus járás**afolyamatos egyensúlykeresésre készíti a rajta fekvő személyt, ami automatikusan aktiválja a törzs stabilizáló izmait, miközben az idegrendszer relaxációs, nyugtató ingereket kap (Sterba, 2007).

A hason fekvés helyzete különösen alkalmas a **proprioceptív, taktilis és vesztibuláris rendszer** összehangolt stimulálására: a ló melege, szőrének érintése, a mozgás ritmusa és iránya egyszerre hat a testtudatra és az idegrendszeri szabályozásra (Benda, McGibbon & Grant, 2003). A ringató, lépésritmusú mozgás a kliensek nagy részénél **szorongáscsökkenést, mélyebb légzést és izomtónus-rendeződést** eredményez.

Főbb hatások:

- izomtónus normalizálása (hipotón és spasztikus kliensek esetében is),
- core izmok aktiválása erőlködés nélkül,

- mély testi ellazulás és szorongáscsökkenés,
- test–légzés kapcsolat javulása,
- szenzoros integráció támogatása.

A módszer alkalmazható:

- értelmileg akadályozott fiataloknál,
- autizmus spektrumon lévő személyeknél,
- izomtónus- vagy testtartásproblémáknál,
- szorongással, stresszel küzdő klienseknél,
- testtudati nehézségek esetén.

A ló mozgása **neuromotoros szinten a járás mintázatát adja át a testnek**, még fekvő helyzetben is, így a relaxáció és az aktív idegrendszeri tréning egyszerre valósul meg (Benda et al., 2003).

Relaxációs lovaglás



Fejlesztési előnyök sérült fiataloknál

- **Autizmus spektrumzavar:** a ritmikus mozgás és fizikai kontaktus elősegíti az idegrendszeri szabályozást és a szociális figyelmet (Gabriels et al., 2015).
- **Down-szindróma:** javítja az izomtónust, koordinációt és önbizalmat.
- **Mozgáskorlátozott vagy hipotóniás fiatalok:** a lassú, ritmikus mozdulatok erősítik a stabilizáló izmokat és javítják a testtartást (Debuse & Chandler, 2005).
- **Mentális problémák:** a lovon való mozgás fokozza az endorfin-termelést, csökkenti a szorongást és javítja a hangulatot (Marcus, 2013).

Reflexiós kérdések

- Milyen érzés volt mozogni a lóval vagy a ló ritmusára?
- Könnyebb volt figyelni a testedre vagy a ló mozgására?
- Mi változott benned a foglalkozás után?
- Milyen érzéseket kelt benned a lóval való kapcsolat?
- Hogyan segített ez a mozgás abban, hogy jobban érezd magad a testedben?

Stílusváltó dal – „Énekeld másként!”

Rövid leírás

A csoport választ egy **ismert dalt** (pl. *Tavaszi szél, Boci-boci tarka, We Will Rock You, Let It Be*).

A dal szövege és dallama ismert, de a feladat az, hogy **különböző zenei stílusokban** adják elő — pl.:

- 🎭 opera
- 🏠 bányászkarórus
- 🎧 rap
- 🎸 metál
- 🎊 flamenco
- 🥁 afrikai dobszám
- 🎻 népdal
- 🕺 diszkó

A stílusokat sorsolhatják is (pl. stíluskárttyákkal), vagy a csoport választ.

A cél nem a zenei pontosság, hanem a **kreativitás, közös nevetés és együttműködés**.

Kommunikáció és kifejezés

- Fejleszti a **verbális és nonverbális kommunikációt** – a hang, mimika, testmozgás tudatos használatát.
- Segíti az **érzelmek kifejezését és felismerését**, hiszen minden stílus más hangulatot hordoz (pl. metál = düh, opera = pátosz, népdal = nyugalom).
- Erősíti az **önkifejezést** és az „én hangom” megtalálását, ami különösen fontos sérült fiataloknál, akik gyakran nehezen fejezik ki önmagukat verbálisan.

Szociális készségek és együttműködés

- A közös feladat elősegíti a **csoportkohéziót és bizalmat**.
- A szerepek (énekes, kísérő, karmester, mozdulatfelelős) elosztása **felelősségérzetet és együttműködést** tanít.
- A humoros helyzetekben megélt **pozitív közös élmény** növeli az elfogadást, csökkenti a gátlásokat és a szorongást.

Kognitív és kreatív fejlesztés

- A stílusváltás során **rugalmas gondolkodásra és problémamegoldásra** van szükség (hogyan „fér bele” a dal a stílusba?).
- Fejleszti a **ritmusérzetet, hallást és zenei tudatosságot**.
- A figyelmet és memóriafolyamatokat is erősíti, hiszen a dal szerkezete ismerős, de új szabályok alá kerül.

Érzelmi és pszichés előnyök

- Az éneklés során fokozódik az endorfin- és oxitocintermelés, ami javítja a hangulatot és **oldja a feszültséget** (Tarr et al., 2015).
- A humoros, „bolondos” előadásformák **engedélyt adnak a spontaneitásra** és a hibázás szabadságára – ez felszabadító, önbizalomerősítő élmény.
- Az önmagán nevetni tudás fejleszti az **önelfogadást és rezilienciát** (Fredrickson, 2001).

Fejlesztés módja és menete

1. Előkészítés

- Válasszanak egy ismert, rövid dalt.
- A vezető előkészíthet stíluskártyákat (pl. RAP, OPERA, ROCK, METÁL, JAZZ, NÉPDAL, DISZKÓ, REGGAE).
- A csoport 3–4 fős kisebb csapatokra oszlik.

2. Feladat

- Minden csoport húz egy stíluskártyát.
- 5–10 perc felkészülés: a csoport kitalálja, hogyan adja elő a dalt abban a stílusban (hang, ritmus, mozdulat, öltözet, „szerep”).
- Ezután előadják a többieknek.

3. Reflexió

- Mit éreztetek éneklés közben?
- Melyik stílus állt hozzátok a legközelebb?
- Mit tanultatok egymásról a közös éneklésből?
- Milyen volt „szerepben” lenni?

Variációk

| Variáció | Leírás | Fejlesztési fókusz |
|------------------------------|--|--------------------------------|
| Stíluskártyák húzása | A csoport véletlenszerűen húz stílust, így a kihívás fokozódik. | Kreativitás, rugalmasság |
| Szerepcserés előadás | Az egyik csoport énekel, a másik pantomimban kíséri. | Nonverbális kifejezés, empátia |
| Hangszerekkel kísérvé | Egyszerű ritmushangszerekkel (csörgő, dob) kísérik az éneket. | Ritmuserzék, figyelem |
| Zenei aláfestéssel | Lejátszott háttérzenére (pl. metál, opera, rap) adják elő. | Hangulatérzékelés, tempó |
| Közös záródal | A végén mindenki együtt éneklé a dalt egy „harmadik” stílusban (pl. gospel). | Összetartozás, közös élmény |

Fejlesztési előnyök a célcsoportnál

- **Autizmus spektrumzavar:** a stílusok változtatása fejleszti a **rugalmas gondolkodást** és a **szociális szerepjátékot**; a zenei struktúra biztonságot ad (Geretsegger et al., 2014).
- **Down-szindróma:** a közös éneklés és ritmusos mozgás segíti a **beszédfejlődést, artikulációt és légzést**, valamint önbizalmat ad.
- **Mentális nehézségek, szorongás:** a játékos, humoros előadás oldja a feszültséget, növeli a **pozitív affektust és önfogadást** (Fredrickson, 2001).
- **Mozgáskorlátozott fiatalok:** a hanghasználat, testtartás és mimika fejlesztése lehetővé teszi a mozgás élményét a hangon keresztül.

Reflexiók kérdések

- Milyen érzés volt „átalakítani” a dalt?
- Miért pont így adtátok elő?
- Milyen volt más stílusban énekelni, mint amit megszoktál?
- Mit tanultál a csapattársaidról?
- Melyik stílus fejezte ki legjobban a hangulatod?

Angyal készítése agyagból öntőformával

Bevezetés és elméleti háttér

Az agyaggal végzett kézműves tevékenységek – különösen az öntőformával történő figuraalkotás – komplex fejlesztő hatással rendelkeznek, mivel egyidejűleg aktiválják a finommotoros készségeket, a szenzoros integrációs folyamatokat, valamint elősegítik az érzelmek szabályozását és a kreatív önkifejezést. A művészetterápiás elméletek szerint az agyag tapintása és formálása olyan szenzomotoros élményt biztosít, amely a testtudat fejlődését támogatja, és segít kapcsolatot teremteni a belső érzelmi állapot és a külső cselekvés között (Lusebrink, 2004). A tanulásban akadályozott fiatalok esetében ez a fajta testi tapasztalás különösen fontos, mert az alkotótevékenység közben megtapasztalhatják a kompetencia és a kontroll élményét, amely jelentős hatással van az önértékelésükre és pszichés jóllétükre (Bandura, 1997; Mesterházi, 2006).

A tevékenység közbeni elmélyülés gyakran eléri a flow-állapotot, amely Csíkszentmihályi (1997) elmélete szerint olyan optimális működési állapot, ahol a személy figyelme teljes mértékben a feladatra irányul, miközben növekszik a belső motiváció, a koncentráció és az érzelmi stabilitás. A strukturált, de kreatív alkotófolyamat támogatja a figyelem fókuszálását, és csökkenti a szorongást, ezáltal biztonságos keretet teremt az önkifejezéshez. Az agyaggal való munka nemcsak manuális készségeket fejleszt, hanem a személyiség egészére hat, elősegítve a rezilienciát és az érzelmi önszabályozás fejlődését (Masten, 2014).

A tevékenység pedagógiai jelentősége abban áll, hogy strukturált lépésekből épül fel, ugyanakkor teret enged az önálló cselekvésnek. Az inkluzív pedagógia elvei szerint a részvétel és az önállóság biztosítása minden egyénnél alapvető fontosságú a fejlődés szempontjából (Booth & Ainscow, 2002; Csányi, 2015). Az agyaggal végzett munka során a fiatalok képességeikhez mérten vesznek részt a feladat elvégzésében: önállóan vagy szóbeli irányítással dolgoznak, miközben a segítő személy támogató jelenléte biztonságot nyújt, de nem veszi el az önálló cselekvés lehetőségét. Ez a megközelítés megerősíti az önrendelkezést, támogatja a kompetenciaélményt, és elősegíti a pozitív énkép kialakulását (Schalock et al., 2002).

Cél és fejlesztési hatás

A tevékenység elsődleges célja, hogy a tanulásban akadályozott fiatalok saját képességeikhez mérten aktív, alkotó módon vegyenek részt egy olyan folyamatban, amely lehetőséget biztosít számukra az önálló döntésre, a kreatív önkifejezésre és a feladathoz való személyes kapcsolódásra. Az agyagfigura elkészítése során megtapasztalt sikerélmény erősíti az önbizalmat, növeli az önhatékonyság érzetét, és hozzájárul a pszichés stabilitáshoz. Mivel az elkészült angyalfigura kézzel fogható eredménye egy hosszabb folyamatnak, a fiatalok visszajelzést kapnak saját képességeikről, fejlődésükről és arról, hogy képesek értéket létrehozni – ez pedig a társadalmi integráció egyik alapja (Schalock et al., 2002; Mezei, 2014).

Az agyaggal való munka fejleszti a **finommotorikát**, az **érzékelés és mozgás összehangolását**, valamint segít a szenzoros információk integrálásában, ami kulcsfontosságú a kognitív fejlődés és a mindennapi funkcionális képességek szempontjából (Ayres, 2005). Emellett érzelmi szabályozó hatása is van, mivel a kézzel végzett ismétlődő mozdulatok megnyugtató, feszültségcsökkentő hatással bírnak, és elősegítik a stressz oldását (Lusebrink, 2004). A közös munkavégzés során

fejlődnek a szociális készségek, a társas együttműködés és a kommunikációs kompetenciák is, különösen akkor, ha a pedagógus facilitátorként támogatja a kapcsolatteremtést és az együttműködést.

A tevékenység folyamata – az agyagfigura elkészítésének lépései

A tevékenység az agyagöntő massa előkészítésével kezdődik, amely egy strukturált, de megélhetően kreatív munkafolyamat. A résztvevők a műhelyvezető irányítása mellett megfigyelik és követik azokat a lépéseket, amelyek a megfelelő állagú öntőmassza elkészítéséhez szükségesek. A keverőedény vízzel történő feltöltése, majd az előzetesen átszitált agyagpor hozzáadása már önmagában fejleszti a figyelmet, az arányérzékletet és a feladattartást. A szenzoros élmény – a víz és az agyag találkozásának megfigyelése – hozzájárul az anyaggal való kapcsolat elmélyítéséhez, miközben a fiatalok számára lehetőség nyílik az anticipáció és a következmények megértésére, hiszen megtapasztalják, hogyan változik az anyag állaga idővel. A massa ülepedése türelmet igényel, ami a késleltetett jutalmazás megtapasztalása révén az önkontroll fejlődését is támogatja (Masten, 2014).

A következő fázisban a résztvevők megismerik az öntőformák szerepét. A gipszformák portalanítása és összeillesztése olyan műveleteket igényel, amelyek fejlesztik a finommotoros koordinációt és a precizitást. Fontos, hogy a segítő személy csak annyi irányítást adjon, amennyi az egyéni képességekhez igazodik, ezzel támogatva az önálló munkavégzés élményét. A massa formába öntése során a fiatalok megtapasztalják az anyag viselkedését: megfigyelik, ahogyan az agyag ülepszik, valamint azt is, hogy a forma nedvszívó képessége hatással van az anyag állapotára. Az ilyen típusú tapasztalatok nemcsak szenzoros és motoros fejlesztést jelentenek, hanem **kognitív tanulási helyzetek** is, amelyek elősegítik az ok-okozati összefüggések felismerését.

Az öntőforma megnyitása és a figura kiemelése különös figyelmet igényel, mivel az anyag ebben a fázisban még sérülékeny. A folyamat során a résztvevők megtanulják, hogyan kell finoman bánni egy törékeny tárggyal, ami fejleszti a kontrollált mozgást, az óvatosságot és az érzelmi ráhangolódást. Az alkotás „megszületése” erőteljes pszichológiai hatással van: a fiatalok megtapasztalják, hogy képesek értéket létrehozni saját kezükkel, ami erősíti a kompetenciaélményt és a pozitív önértékelést (Bandura, 1997). A szárítási folyamat megfigyelése, valamint a későbbi

égetés előtti előkészítés újabb visszacsatolást nyújt a figyelem fenntartására és a türelem gyakorlására.

A mázazás fázisa további esztétikai döntéseket von magával, amelyek lehetőséget adnak az önkifejezésre és a kreatív szándék megjelenítésére. A fiatalok figyelemmel kísérik, hogyan változik a felület a máz alkalmazásával, és hogyan válik az anyag teljesen szilárddá az égetés során. Ezek a tapasztalatok elősegítik a **folyamatgondolkodás és a kitartás fejlődését**: a résztvevők nem egy azonnali terméket kapnak, hanem munkájuk eredményét egy több lépcsőből álló folyamat végén láthatják megvalósulni.

Recept: Agyag angyal készítése öntőformával

Szükséges anyagok

- Agyag vagy öntőmassza
- Forma (gipszöntő forma, angyal mintával)
- Víz
- Ecset, szivacs
- Elektromos keverő (ha pormasszából készül)
- Szárító tálca

Szükséges eszközök

- Tál a masszához
- Mérőedény
- Gumiszalag vagy ragasztószalag a forma összefogatásához
- Finom szerszám a sorják eltávolításához

Résztvevők száma

- 1 vezető + 2–3 fiatal

Idő

- Előkészítés: 20 perc
- Formázás: 15–20 perc
- Száradás: 24 óra
- (később külön nap: égetés és mázazás)

Lépések:

1. Öntőmassza előkészítése (ha nem előre kész van)

- A tálba vizet öntünk.
- Hozzáadjuk az agyagpormasszát (egyforma mennyiségben).
- Egy napig állni hagyjuk.
- Másnap alaposan elkeverjük, joghurt állagúra hígítjuk.



2. Öntőforma előkészítése

- A forma teljesen száraz legyen.
- Pormentesítjük ecsettel.
- Ragasztószalaggal összefogatjuk a két fél formát.



Források: saját fényképek

3. Kiöntés

- A masszát lassan a formába öntjük.
- Várunk 10–15 percet, figyeljük a falvastagságot.
- A felesleges masszát kiöntjük.



Források: saját fényképek

4. Száradás a formában

- Az angyal 24 órát pihen a formában.

5. Kiemelés és utómunkák

- Óvatosan szétnyitjuk a formát.
- A sorjákat éles, finom szerszámmal eltávolítjuk.
- Nedves szivaccsal lesimítjuk a felületet.



Források: saját fénykép



Források: saját fényképek

6. Szárítás

- Száraz, szellős helyen szárad 3–4 napig.

7. Égetés és mázazás

- A teljesen kiszáradt figurákat 1040 fokon kiégetjük.
- A kiégett figurákat vízbe mártjuk , előkészítjük a mázat , simára keverjük és szintén átszűrjük.
- Az átszűrt massa híg, joghurt sűrűségű legyen.

- A vízbe mártott (időközben száradt) figurát belemártjuk az előkészített mázba, majd ezek után lecsorgatjuk.
- Miután a máz megszáradt , az alsó részéről nedves szivaccsal a megtapadt mázát eltávolítjuk, visszatöröljük.
- A figura készen áll az újbóli égetésre, máztól függően 900-1100 fokon.



Források: saját fénykép

Biztonsági megjegyzések

- A forma ne legyen nedves, mert beleragad az angyal.
- A masszával óvatosan bánjunk, ne fröccsenjen.
- A finom eszközökkel csak segítő dolgozhat.
- Azokat a folyamatokat, amelyek veszélyesek lehetnek, esetleg balesethez vezethetnek a vezető végezze el a felhasználók jelenlétében.

Fontos, hogy a segítő ismerje a felhasználók, készségeit, képességeit, hogy a munkafolyamat közben a megfelelő irányítással, segítséggel tudja előrelendíteni, a felhasználók munkáját. Tanulásban akadályozott felhasználóink az előre bemutatott, elmagyarázott munkafolyamatot önállóan vagy pedig szóbeli irányítással el tudják végezni.

Tanulásban akadályozott fiataloknak bemutatjuk a rájuk eső munkafolyamatot, magyarázattal egybekötve, ezután ők önállóan elvégzik a feladatukat. Azoknál a feladatrészeknél, ahol több figyelemre, precíziségre van szükség, ott a vezető jelenlétére, figyelmére esetleg saját kezű munkájára is szükség lehet. A feladatok elvégzése után ellenőrizzük az elkészült munkát.

A fiatalok változatos akadályozottsága változatos megoldásokat igényelhet. Az elvek a következők legyenek:

- Meg tudja csinálni önállóan a rá bízott feladatot? Ha igen, tegye meg.
- Meg tudja csinálni a fiatal a rá bízott munkafolyamatot, de csak akkor, ha a folyamat közben valaki irányítja a feladatvégzés közben? Ha igen, akkor valaki segítsen neki, irányítsa.

Reflexió és kiértékelés

Az angyalkészítés folyamata nem csupán kézműves tevékenység, hanem **strukturált fejlesztési folyamat**, amely több kognitív, érzelmi és társas kompetenciát aktivál. A résztvevők az első lépéstől kezdve jelen vannak a tevékenység teljes ívében, így megtapasztalják a *folyamatból születő eredmény* élményét, amely növeli a **belső motivációt és a kitartást**. A tanulásban akadályozott fiatalok számára különösen jelentős, hogy az alkotás végterméke *kézzel fogható, esztétikai értékkel bíró objektum*, amely megerősíti önértékelésüket és hozzájárul az identitás pozitív irányú alakulásához (Schalock et al., 2002; Mesterházi, 2006).

A tevékenység során a résztvevők megtapasztalják a kompetenciaérzést: képesek megérteni az anyag viselkedését, alkalmazkodni az egyes lépésekhez és egyéni tempóban végrehajtani a feladatokat. A sikerélmény különösen akkor erős, amikor a kész figura formát ölt, majd az égetés és mázazás után végleges alakjában jelenik meg. Ez az élmény **pszichológiai megerősítést ad**, és támogatja a *pozitív önhatékonyság-tudatot* (Bandura, 1997), amely alapvető jelentőségű a fogyatékossgal élő személyek társadalmi integrációjában.

A tevékenység mellett **szociális kompetenciákat is fejleszt**. A közös munkavégzés, az eszközök megosztása és a segítő személy irányítása melletti együttműködés elősegíti a kommunikáció fejlődését, az egymásra figyelés képességét és a társas szabályok betartását. A segítő szerepe ebben a helyzetben facilitátor jellegű: nem helyettesíti a résztvevő munkáját, hanem irányítással és bátorítással támogatja annak önállóságát. Ez az inkluzív pedagógiai szemlélet alapja, amely szerint a fejlődéshez szükséges a kihívás és a biztonságos támogatás egyensúlya (Booth & Ainscow, 2002; Csányi, 2015).

A reflexió szakaszban a fiatalok szavakkal vagy nonverbális jelzésekkel visszajelzést adnak arról, hogyan élték meg a feladatot. A kész angyalfigura megtekintése és kézbevétele lehetőséget biztosít a *sikerélmény tudatosítására*, és megerősíti azt az élményt, hogy munkájuknak értelme és eredménye van. Ezt a folyamatot a pszichológiai jóllét szempontjából a **kompetencia és**

önrendelkezés megélése határozza meg, amely a pozitív identitásfejlődés alapvető eleme (Deci & Ryan, 2000).

A tevékenység további előnye, hogy a résztvevők megtapasztalják: **a hibák nem végzetesek, hanem a tanulási folyamat részei.** Ha a forma megsérül, repedés jelenik meg vagy megfolyik az anyag, a korrigálás lehetősége azt üzeni, hogy a tökéletesség nem cél, hanem a fejlődés útjának része. Ez a szemlélet hozzájárul a frusztrációtűrés és a megküzdési képességek erősödéséhez, amelyek kiemelten fontosak a fogyatékossgal élő fiatalok rezilienciájának fejlesztésében (Masten, 2014).

Reflexiós és értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedések / indikátorok | Fejlődési hatás | Értékelési mód |
|---|--|---|--|
| Részvétel és aktivitás | A fiatal önállóan kezdeményezi a feladatot, bekapcsolódik a munkába | Belső motiváció, bevonódás | Megfigyelés, strukturált jegyzet |
| Önállóság mértéke | Milyen arányban dolgozik önállóan vs. irányítással | Önhatékonyság, kompetenciaérzet | Feladatelemzés |
| Finommotoros készségek fejlődése | Massza öntése, formák kezelése, mázazás során történő kontrollált mozgások | Szenzomotoros integráció | Megfigyelés, pedagógiai visszajelzés |
| Érzelmi reakciók | Öröm, büszkeség, nyugalom megjelenése az alkotás során és az eredmény láttán | Érzelmi stabilitás, önértékelés | Szóbeli reflexió, pedagógusi megfigyelés |
| Szociális interakció | Segítség kérése, társakkal együttműködő viselkedés | Kommunikációs és együttműködési készség | Csoportos megfigyelés |
| Kitartás és figyelem | A feladat befejezéséig való részvétel, frusztráció kezelése | Figyelmi terjedelem, frusztrációtűrés | Időmérés, feladatkövetés |
| Pozitív önreflexió | Saját teljesítmény értékelése („én csináltam”, „sikerült”) | Identitás-erősödés, önbizalom | Szóbeli visszajelzés |

Tudományos háttér összefoglalása

Az agyaggal végzett alkotótevékenységek hatékonyságát számos tanulmány igazolja a szenzomotoros integráció, az érzelmi szabályozás és az önhatékonyság fejlesztésében. Lusebrink (2004) művészetterápiás modellje szerint a kézműves tevékenységek olyan szenzoros élményeket kínálnak, amelyek elősegítik az érzelmi integrációt és a belső feszültség oldását. Csíkszentmihályi (1997) kimutatta, hogy a kreatív tevékenységek során létrejövő flow-élmény hozzájárul a pszichológiai jólléthez és a belső motiváció fenntartásához. A fogyatékossgal élő fiatalok fejlesztésében az önhatékonyság-érzés és a kompetencia megélése különösen fontos (Bandura, 1997), mivel ez elősegíti a társadalmi részvételhez szükséges önbizalom kialakulását. Az inkluzív pedagógiai irodalom hangsúlyozza, hogy a részvétel és az önálló munka támogatása növeli az autonómiaérzést és a pozitív identitás kialakulását (Booth & Ainscow, 2002; Csányi, 2015).

Illatszák készítése – Módszertani tevékenység leírása

Bevezetés és elméleti háttér

Az illatszák készítése olyan komplex kézműves tevékenység, amely egyszerre serkenti a **finommotoros készségeket, a szenzoros integrációt, az érzelmi önszabályozást és az esztétikai érzéket**, miközben jelentős hatással van a résztvevők pszichés jóllétére és önértékelésére. A textilterápiás és aromaterápiás elemek ötvözése különösen hatékony a tanulásban akadályozott fiatalok fejlesztésében, mivel a tapintás és szaglás csatornáin keresztül közvetlenül hat az idegrendszerre és az érzelmi állapotra. A természetes anyagok – például a pamut vagy a levendula – érintése és illata pozitív érzelmi reakciókat vált ki, csökkenti a stressz-szintet és elősegíti a nyugodt, fókuszált állapot kialakulását (Herz, 2004; Field, 2010).

A kézműves tevékenység során átélt **szenzoros élmények** (textúra, illat, mozgás) a művészetterápiás modellek szerint elősegítik az önkifejezést és az érzelmi integrációt, mivel az érzékelés közvetlenül kapcsolódik az agy limbikus rendszeréhez, ahol az érzelmi feldolgozás zajlik (Lusebrink, 2004). A levendulával való munka – amely nyugtató hatású gyógynövény – különösen támogatja az érzelmi stabilitást, elősegíti a relaxációt és csökkenti a szorongást (Perry et al., 2012). Ez a hatás bizonyítottan hasznos fejlődési és értelmi fogyatékossgal élő személyek esetében, akik

gyakran mutatnak fokozott idegrendszeri érzékenységet és nehezített stresszkezelést (Mesterházi, 2006).

Az illatszák összeállítása során megjelenő **kiválasztás, döntéshozatal és önálló munkavégzés** hozzájárul a résztvevők önhatékonyaságának fejlődéséhez (Bandura, 1997). A feladat strukturált jellege biztosságot teremt, ugyanakkor teret enged az egyéni preferenciák kifejezésének, ami növeli a belső motivációt és az élményszerű részvételt (Csíkszentmihályi, 1997). A résztvevők a különböző textilanyagok és szárított virágok kiválasztása során esztétikai döntéseket hoznak, ami fejleszti a vizuális differenciálást és az ízlésformálást, valamint támogatja a kognitív rugalmasság fejlődését (Schalock et al., 2002).

A tevékenység szociális szempontból is jelentős: a közös munkavégzés, az anyagok megosztása és az egymással való kommunikáció fejleszti a társas kompetenciákat, elősegíti az együttműködést és az egymásra hangolódást. Az illatszák elkészítése során átélt sikerélmény – amikor a résztvevő kézben tartja a saját készítésű tárgyat – erősíti az identitást és hozzájárul ahhoz, hogy a fiatal saját magát **értéket teremtő, aktív résztvevőként** élje meg a közösségben (Mezei, 2014).

Cél és fejlesztési hatás

A tevékenység célja, hogy a tanulásban és értelmileg akadályozott fiatalok képességeikhez mértén önállóan, vagy támogatott módon részt vegyenek egy olyan alkotó folyamatban, amely elősegíti az **önállóság erősödését, az érzelmi önszabályozást, a szenzoros integrációt és a társas kompetenciák fejlődését**. Az illatszák elkészítése olyan tevékenység, amelyben minden résztvevő megtapasztalhatja az „én csináltam meg” élményét, ami növeli az önbizalmat és támogatja a pszichés jóllét kialakulását (Schalock et al., 2002). A feladat strukturált, de rugalmas, lehetőséget biztosít arra, hogy mindenki saját tempójában és önállósági szintjén valósítsa meg a rá eső munkafázist.

A tevékenység folyamata

Az illatszák készítésének folyamata egy strukturált, de kreatív és szenzorosan gazdag tevékenység, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy képességeikhez mértén aktívan kapcsolódjanak az alkotás minden lépéséhez. A folyamat a növényi alapanyag előkészítésével kezdődik, amelynek során a fiatalok részt vehetnek a levendula vagy más aromás növények vágásában és szárításában.

Ez a lépés nem csupán manuális tevékenység, hanem egyfajta *természeti kapcsolódás*, amely érzékszervi élményekkel támogatja az érzelmi megnyugvást és a figyelem fókuszálását (Perry et al., 2012). A levendula morzsolása során megjelenő tapintási és szaglási ingerek elősegítik a szenzoros integrációt és a finommotoros készségek fejlődését (Ayres, 2005).

A textil kiválasztásának fázisa lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy egyéni preferenciáikat kifejezzék szín, anyagminőség és textúra alapján. Az anyag érintése és összehasonlítása fejleszti az érzékelést, miközben a döntéshozatali folyamat hozzájárul az autonómia fejlődéséhez. A varróműhely vezetője a zsákokat előre elkészíti vagy irányított segítséggel készíti el a résztvevők bevonásával, figyelembe véve az egyéni képességeket. A zsák kifordítása és megtöltése önálló vagy irányított feladatként zajlik, amely a mozdulatok finom koordinációját igényli, és növeli a résztvevők koncentrációját.

A szárított virágok morzsolásának és a zsákba történő behelyezésének folyamata során a résztvevők manuális tevékenységet végeznek, amely a ritmusos mozdulatok révén megnyugtató hatású, és hozzájárul a *flow-élmény*kialakulásához, amikor a figyelem teljes mértékben a feladatra irányul (Csíkszentmihályi, 1997). A zsák töltése emellett lehetőséget ad az arányérzék, a térbeli gondolkodás és az esztétikai döntéshozatal fejlődésére is, mivel a résztvevő eldöntheti, milyen mennyiségű anyagot helyez el a zsákban, és milyen illatot szeretne dominánsnak érezni.

A szalagok előkészítése és a zsák elkötése finommotoros precizitást, szem-kéz koordinációt és figyelmi fókuszot igényel. Az apró mozdulatok végrehajtása során a fiatalok megtapasztalják a kontroll érzését, valamint azt, hogy képesek egy esztétikailag befejezett tárgy létrehozására. A segítő személy szerepe ebben a folyamatban támogató, facilitáló jellegű: annyi segítséget nyújt, amennyi szükséges ahhoz, hogy a résztvevő a saját képességszintjén sikerélményt éljen át, ugyanakkor nem veszi el az önálló cselekvés lehetőségét. Ez a módszer megfelel az inkluzív pedagógia egyik legfontosabb alapelvének, amely a támogatott önállóságra épít (Booth & Ainscow, 2002).


A tevékenység lezárásaként a résztvevők kézbe veszik a kész illatszákokat, megszagolják azokat, és megtapasztalják az alkotás eredményének érzékszervi hatását. Ez a pillanat különösen jelentős a pszichológiai fejlődés szempontjából, mert a fiatalok ekkor szembesülnek saját kézzel fogható teljesítményükkel, amely erősíti az önértékelést és a pozitív identitás kialakulását (Schalock et al., 2002; Mesterházi, 2006).

Recept: Illatszák készítése

Szükséges anyagok

- Vékony pamut, vászon vagy muszlin anyag
- Szárított levendula, menta, kamilla vagy illatosított virágkeverék
- Szalag, spárga vagy raffia
- Cérna

Eszközök

- OLLÓ  (segítő felügyelettel)
- Tű vagy varrógép
- Kis tál a növények morzsolásához

Résztevők száma

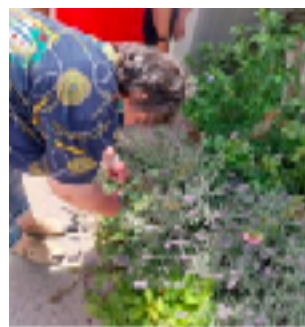
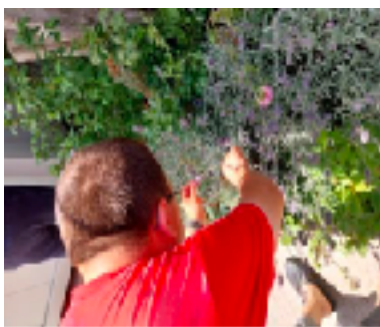
- 1 vezető + 2–3 fiatal

Idő

- Előkészítés: 10 perc
- Varrás: 20 perc
- Töltés és lezárás: 10 perc

Lépések számozva

1. Levendula gyűjtése, szárítása



Források: saját fényképek

2. Anyag kiválasztása

- Vékony, illatáteresztő textil kiválasztása.
- Színben harmonizáló szalag előkészítése.

3. Anyag kivágása

- 10×15 cm-es téglalap (vagy más előre megadott méret).

- Segítő felügyeli a vágást.

4. Illatszák megvarrása (a vezető is végezheti, ha a fiatalok biztonsága úgy kívánja)

- Az anyagot félbehajtjuk.
- Oldalait összevarrjuk, a teteje nyitva marad.

5. Szárított virág morzsolása

- A résztvevők morzsolják a levendulát vagy virágokat kézzel vagy kis tálban.



Források: saját fényképek

6. Zsák megtöltése

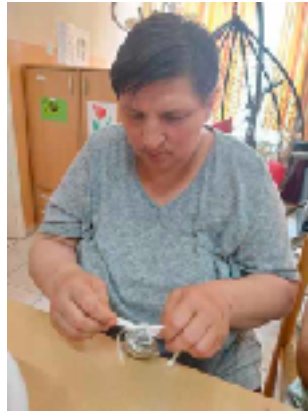
- A szárított növényt félig a zsákba töltjük. (Lehet illóolajat is cseppenteni.)



Források: saját fényképek

6. Zsák lezárása (szalaggal)

- A szalagot méretre vágjuk.
- A zsák száját összekötjük szalaggal vagy spárgával.



Források: saját fényképek

Biztonsági megjegyzések

- Ollót csak felügyelettel használhatnak.
- A szárított növények ne legyenek porosak vagy irritálóak.
- Érzékeny bőrű fiatalok kesztyűt viselhetnek.
- Fontos, hogy mindenki tudja mi az ő munkafolyamata

A tanulásban akadályozott fiataloknak bemutatjuk a rájuk eső munkafolyamatot, magyarázattal egybekötve, ezután ők önállóan elvégzik a feladatukat. A feladat elvégzése után ellenőrizzük az elkészült munkát.

Az értelmileg akadályozott fiataloknak szóban elmondjuk, bemutatjuk a rájuk eső részfeladatot, kinyomtatjuk a munkafolyamatukat képekben is, valamint, akinek a képes segítség nem elég irányítjuk őket.

A fiatalok változatos akadályozottsága változatos megoldásokat igényelhet. Az elvek a következők legyenek:

- Meg tudja csinálni önállóan a rá bízott feladatot? Ha igen, tegye meg.
- Meg tudja csinálni a fiatal a rá bízott munkafolyamatot, de csak akkor, ha valaki irányítja a feladatvégzés közben? Ha igen, akkor valaki segítsen neki, irányítsa.
- Az illatszák készítésének egy részét meg tudná csinálni önállóan a felhasználó? Akkor azt a részt csinálja meg önállóan.

Reflexió és kiértékelés

Az illatszák készítése során létrejövő alkotás nem csupán produktum, hanem a belső fejlődési folyamat tükré. A tevékenység végén a fiatalok megoszthatják élményeiket, verbálisan vagy nonverbális módon visszajelezhetik, hogy mennyire érezték magukat sikeresnek, nyugodtnak vagy büszkének. A tapasztalatok alapján a pedagógus vagy segítő visszajelzést ad, elismeri a résztvevő erőfeszítését, és pozitív megerősítést ad, amely a tanulásban akadályozott személyek esetében kulcsfontosságú motivációs tényező (Bandura, 1997). A reflexió során felmerülő érzelmi reakciók hozzájárulnak a belső állapotok tudatosításához és az önreflexiós képesség fejlődéséhez, amely a pszichés jóllét alapja (Deci & Ryan, 2000).

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlődési terület | Értékelés módja |
|-----------------------|---|---------------------------------|------------------------------|
| Önállóság | A résztvevő önállóan választ anyagot, tölt és köt. | Önhatékonyság, autonómia | Megfigyelés |
| Szenzoros integráció | Anyag és illat megkülönböztetése, tapintási élmény feldolgozása | Érzékelés és idegrendszeri érés | Viselkedéselemzés |
| Finommotoros készség | Precíz mozdulatok a töltés és kötés során | Motoros koordináció | Manuális teljesítmény |
| Érzelmi reakció | Nyugalom, öröm, büszkeség megjelenése | Érzelmi önszabályozás | Szóbeli és nonverbális jelek |
| Kognitív részvétel | Lépések sorrendjének követése, arányérzék | Figyelem, végrehajtó funkciók | Pedagógusi visszajelzés |
| Szociális kapcsolódás | Segítő elfogadása, társakkal való együttműködés | Kommunikáció, együttműködés | Csoportos értékelés |

Összefoglaló

Az illatszák készítése egy multiszenzoros, kreatív tevékenység, amely egyszerre fejleszti a finommotoros készségeket, az érzékszervi integrációt és az önálló munkavégzés képességét. A természetes anyagokkal – például pamutlával vagy szárított levendulával – való munka elősegíti a pszichés ellazulást, csökkenti a szorongást és támogatja a mentális jóllétet, miközben konkrét, kézzel fogható sikerélményt biztosít a résztvevők számára. A folyamat strukturált, mégis teret enged az önkifejezésnek és az egyéni választásnak, ami elősegíti az önhatékony és az identitás pozitív megerősítését. A kézműves tevékenység ily módon nem csupán fejlesztő feladat, hanem *terápiás erejű élmény*, amely komplex módon támogatja a tanulásban és értelmileg akadályozott fiatalok érzelmi stabilitását, szociális integrációját és kognitív fejlődését.

Színkotta módszerének adaptálása harangokra és boomwhackerekre

Bevezetés és elméleti háttér

Az aktív zenélés a fejlődés egyik legerőteljesebb eszköze, mert közvetlenül hat az idegrendszerre, az érzelmekre és a társas kapcsolódásra. A **színkotta alapú zenei módszer** olyan egyedülálló pedagógiai és terápiás eszköz, amely a zenei élményhez való hozzáférést **kognitív hátránytól függetlenül** biztosítja, lehetővé téve a dallamhangszereken való játékot hagyományos kottaismeret nélkül. Heinrich Ulrich gyógypedagógus módszere radikálisan megváltoztatta a zenei nevelés inkluzív megközelítését azzal, hogy a hangokat **színekkel jelölte**, ezáltal a zenei kódolást átültette egy univerzálisan felismerhető, vizuális rendszerbe (Ulrich, 1991).

A zenélés hatékonyságát a neuropszichológiai kutatások is alátámasztják: a hangadás ritmikus és melodikus elemei **serkentik az agy mindkét féltekéjének működését**, és elősegítik az idegi kapcsolatok kialakulását (Thaut, 2005). A boomwhackers és színes harangok alkalmazása során a fiatalok **vizuális ingerre adott motoros válaszokat** hajtanak végre: a megfelelő színű hangszer megszólaltatásához össze kell kapcsolniuk a látott információt a mozgással, ami támogatja a **vizuomotoros integrációt és a szenzoros feldolgozást** (Ayres, 2005). A strukturált zenei ritmus és

ismétlődő motoros tevékenység nyugtató hatású, mivel szabályozza a légzést, csökkenti a szorongást és elősegíti az érzelmi stabilitást (Sacks, 2007).

A színkotta módszer egyik legnagyobb előnye, hogy **csökkenti a kognitív terhelést**, és a fiatalokat nem akadályozza meg a hagyományos zenei írás-olvasás ismeretének hiánya. A módszer alkalmazása során a fiatalok **nem kottafejeket, hanem színeket** követnek, így sikerélményhez juthatnak már az első alkalomtól, ami növeli az önbizalmat és a belső motivációt. Ez összhangban van a pozitív pszichológia alapelveivel, amelyek szerint az azonnal megtapasztalható kompetenciaélmény elősegíti a pszichológiai jóllétet (Csíkszentmihályi, 1997; Ryan & Deci, 2000).

A zenélés közösségi élménye **társas kohéziót teremt**. A ritmus szinkronizációja – amikor többen egyszerre, egymáshoz hangolódva játszanak – biológiai szinten is fokozza az oxitocin felszabadulását, amely az emberi kötődés hormonja (Kirsch et al., 2005). Ezért a csoportos zenélés különösen hatékony a szociális készségek fejlesztésében és az izoláció csökkentésében, amely gyakran jellemző az autizmus spektrumzavarral vagy értelmi akadályozottsággal élő fiatalokra (Geretsegger et al., 2014).

A színkotta módszer adaptálása harangokra és boomwhackerekre hozzáférést biztosít azok számára is, akik motorosan csak egy mozdulatsort tudnak végrehajtani (ütés, rázás), de ezzel is teljes értékű részesei lehetnek a zenének. Így a módszer **nem kompenzációs, hanem inkluzív**, mert nem kiváltani akarja a fogyatékosságot, hanem megtalálja azt a csatornát, amelyen keresztül a fiatal képessé válik az önkifejezésre (Wigram & Gold, 2006).

Cél és fejlesztési hatás

A színkotta módszer alkalmazásának elsődleges célja, hogy a tanulásban és értelmileg akadályozott fiatalok aktív résztvevőivé váljanak a zenei tevékenységnek, és képességeikhez mértén önállóan vagy támogatással bekapcsolódjanak a közös zenélésbe. A módszer lényege, hogy **a zenei élményt minden résztvevő számára hozzáférhetővé tegye**, függetlenül attól, rendelkezik-e hagyományos kottaismerettel, fejlett ritmusérzéssel vagy kognitív feldolgozási képességgel.

A zenei tevékenység **komplex fejlődési hatást** fejt ki több területen:

1. Kognitív fejlesztés

A színekhez rendelt hangok megfigyelése és a megfelelő ütemben történő megszólaltatás aktiválja a figyelmi kontrollt, a rövid távú munkamemóriát és a végrehajtó funkciókat (Thaut, 2005). A hangok egymásutániségének felismerése, a ritmus követése és a zenei struktúrába való bekapcsolódás **serkenti az idegrendszer plaszticitását** és elősegíti a tanulási képességek fejlődését (Sacks, 2007).

2. Szenzoros és motoros integráció

A boomwhackerek és harangok megszólaltatása vizuális ingerre adott mozgással történik, ami támogatja az érzékelés és mozgás összehangolását. A ritmikus mozgások elősegítik az idegrendszer szabályozását, csökkentik az agitációt és támogatják az önszabályozást (Ayres, 2005). Ez különösen fontos az autizmus spektrumzavarral vagy értelmi fogyatékossgal élő személyeknél, akik gyakran mutatnak szenzoros túl- vagy alulérzékenységet.

3. Érzelmi és pszichológiai fejlődés

A zenélés során átélt flow-élmény belső örömet és sikerérzetet vált ki, amely támogató hatással van az érzelmi stabilitásra (Csíkszentmihályi, 1997). A zenei önkifejezés lehetőséget ad a belső érzelmek feldolgozására, csökkenti a szorongást, és növeli a pozitív affektív állapotokat (Wigram & Gold, 2006).

4. Szociális kompetenciák fejlődése

A csoportos zenélés **összhangot és egymásra figyelmet igényel**, ami fejleszti az együttműködést, a közös ritmusban maradást és a társas szabályok felismerését. A közös zenélés során a fiatalok megtapasztalják, hogy az ő hangjuk – akár egyetlen ütés vagy harangrázás – hozzájárul az egész zenemű létrejöttéhez. Ez erősíti a közösséghez való tartozás érzését, a társas identitást és az önértékelést (Geretsegger et al., 2014).

5. Önhatékonyság és autonómia

A módszer alapja a képességen alapuló részvétel: minden résztvevő a saját készség szintjén kapcsolódhat be a közös zenélésbe. Az önálló részvállalás vagy a segítő által irányított bekapcsolódás is értéket teremt, amely a **kompetenciaérzés és önbizalom** alapja (Bandura, 1997).

A tevékenység folyamata

Heinrich Ulrich német gyógypedagógus szembeszállt azzal a véleménnyel, miszerint az értelmi fogyatékosok nem képesek dallamhangszeren játszani. Kidolgozott egy olyan módszert, amelyhez nem szükséges komplex gondolkodásmód, sem a színek ismerete csak a színek azonosításának a képességére van szükségünk. A hangjegyértékek jelölése sem a hagyományos megszokott módszer szerint történik. A módszer alkalmazása során kiderült, hogy nem csupán az értelmi fogyatékos gyermekek, fiatalok zenei oktatására, terápiájára alkalmas, hanem egyszerűsége miatt mindenkinek, aki a hagyományos kottát még nem tudja vagy nem akarja megtanulni. Így a módszer alkalmazható óvodások, autisták és halmozottan sérültek számára is.

A színek módszer alkalmazása egy strukturált, de rugalmas zeneterápiás folyamat, amely lehetővé teszi, hogy a fiatalok képességeikhez mérten önállóan vagy támogatással kapcsolódjanak be az aktív zenélésbe. A folyamat kezdetén a résztvevők meghallgatják a kiválasztott zeneművet, először passzívan, majd ritmusra való ráhangolódással. A dal előzetes hallgatása elősegíti a belső zenei kép kialakulását, támogatja a ritmus felismerését, és megalapozza a flow-élmény megjelenését, amely a zenéléshez szükséges koncentrációs módba vezeti a fiatalokat (Csíkszentmihályi, 1997).

A következő lépésben bemutatásra kerül a színek módszer, amelyben a különböző színek konkrét hangokat jelölnek. A színek kódolás vizuális hozzáférést biztosít a zenei struktúrához anélkül, hogy elvárná a hagyományos kottaolvasási készségeket. A fiatalok megkapják saját hangszerüket – harangot vagy boomwhackert – amelynek színe megfelel a kottában jelölt hangnak. Ezzel megkezdődik a vizuális inger és motoros válasz összekapcsolásának tanulási folyamata, amely erősíti az idegrendszer szenzomotoros integrációját (Ayres, 2005).

A harang vagy boomwhacker megszólaltatásának módja egyszerű, így a résztvevők már az első próbálkozások során sikerélményhez jutnak: az eszköz fizikai megérintése vagy ütése azonnali hangot eredményez. Ez a direkt visszacsatolás megerősítő hatású, növeli a motivációt, és lehetővé teszi, hogy a fiatal a tevékenységben való részvételt értékteremtő folyamatként élje meg (Bandura, 1997). A hangszer megszólaltatásának időpontját vizuális jelzés (szín a kottában) és auditív kíséret (zenei háttér) segíti, így a többszörös feldolgozás aktivizálja a különböző érzékelési modalitásokat.

A gyakorlás során először lassabb tempóban, közös dúdolással vagy énekléssel kísérve történik a zenélés. A résztvevők megtapasztalják a ritmuskövetést, amely stabilizálja az idegrendszeri aktivitást és segíti az érzelmi szabályozást (Thaut, 2005). A bonyolultabb ritmusképletek esetében az oktató egyénileg segíti a fiatalokat, különösen azokat, akik számára a kottakövetés nehézséget jelent. Ha szükséges, a segítő fizikailag is támogatja a mozdulat végrehajtását, vagy verbális jelzéseket ad a hangszer megszólaltatására.

A zenélés során a csoport tagjai megtanulnak egymásra figyelni: felismerik, mikor következik az ő részük, megtapasztalják, hogy személyes hozzájárulásuk elengedhetetlen az egész zenemű megszólaltatásához. Ez a fajta *közös ritmusban való részvétel* növeli a társas kohéziót, és elősegíti a pozitív kapcsolati minták kialakulását (Geretsegger et al., 2014). A tevékenység végén a csoport közösen eljátssza a dalt, majd lehetőség nyílik a visszajelzésre és az élmények megbeszélésére, ami tudatosítja a fejlődést és megerősíti az önértékelést.

Szükséges eszközök:

- Az előre megszerkesztett, megrajzolt színek, amely a harangok színére vagy pedig a boomwhackers-ek színére adaptálódott, íródott.
- Zenei kíséret az internetről vagy pedig élő zenei kíséret (gitár vagy zongora)
- Színes harangok, boomwhackers-ek

Lépések:

1. A megfelelő dal, zenemű kiválasztása, amely tetszik a felhasználóinknak, megfelelő a hangterjedelme (azért fontos ez a szempont, mivel a harangokkal csak 1 oktávós hangterjedelmű dalokat tudunk lejátszani, felemelt és leszállított hangok nélkül. Boomwhackers-en pedig 2 oktávós hangterjedelmű dalokat felemelt és leszállított hangokkal).
2. Dal, zenemű meghallgatása többszöri alkalommal, hogy a fülükbe másszon a dallam és a ritmus is egyaránt. (hogyan kell, hogy szóljon a dal, ha mi is játsszuk)
3. A megfelelő színű harangok, boomwhackersek kiosztása, itt kell figyelembe vennünk a fiatalok készségeit, képességeit ki milyen ritmus lejátszására képes (a bonyolultabb ritmus képletek lejátszására tanulásban akadályozott, jó ritmusérzékű fiatalokat tudunk választani, az

egyszerűbb ritmus lejátszására pedig értelmileg akadályozott fiatalok közül tudunk választani, akik vagy irányítással vagy pedig segítséggel fognak zenélni).

4. Az új ritmusképletek bemutatása, gyakorlása.
5. A dal bemutatása a színes kottán, a gyakorlás elején dúdoljuk folyamatosan a dalt a ritmusképletek betartásával, a fiatalok közben játszanak a hangszeren.
6. A nehezebb ritmusképletek lejátszásának gyakorlása, ha kell egyesével, külön elvonulva gyakoroljuk a csapat többi tagjától.

A hangokat, a hangszereket, a ritmusokat lásd az 1. mellékletben.

Reflexió és kiértékelés

A színkotta módszerrel végzett zenélés különleges jelentőségű fejlesztő tevékenység, mivel egyszerre hozza létre a *kognitív aktiváció*, az *érzelmi szabályozás és a társas kapcsolódás* élményét. A fiatalok számára nem csupán egy tevékenység elvégzését jelenti, hanem **átélhető sikerélményt**, amely a kompetenciaérzés megerősödésén keresztül pozitív hatást gyakorol az önértékelésre és az identitásfejlődésre. A közös zenélés során a résztvevők megtapasztalják, hogy az ő egyéni hozzájárulásuk nélkül a zenemű nem szólalna meg teljes egészében. Ez az élmény erősíti a **közösséghez tartozás érzését**, amely jelentős védőfaktor a pszichés jóllét szempontjából (Ryan & Deci, 2000).

A zeneterápiás kutatások bizonyítják, hogy az aktív zenélés – különösen a ritmus és dallam együttes alkalmazása – csökkenti a szorongást, javítja a hangulatot és elősegíti az idegrendszer harmonikus működését (Wigram & Gold, 2006). A színkotta módszerrel megvalósított zenélés ráadásul *alacsony kognitív terhelésű*, így a tanulásban és értelmileg akadályozott fiatalok is sikerrel vehetnek részt benne. A folyamat során a résztvevők figyelmét a színek és ritmusok vezetik, ami egyszerűsíti a feladat végrehajtását, és így azonnali pozitív visszacsatolást biztosít.

A tevékenység reflexiók szakaszában a fiatalok visszajelzéseket adnak verbálisan, hangulatjelekkel, vagy nonverbális módon (mosoly, lelkesedés, taps), amelyeket a segítő vagy a csoportvezető értelmez. A hibák megbeszélése nem minősítésként történik, hanem a fejlődés természetes

részeként, amely az önreflexió és a reziliencia erősítését szolgálja. A zenélés közös meghallgatása és elemzése hozzájárul a *hallási figyelem fejlődéséhez* és a *kognitív önmonitorozáshoz*(Thaut, 2005).

Összességében a módszer **nem csupán zenei készségek fejlesztését szolgálja**, hanem az önkifejezés, az önbizalom, a figyelem, a szociális készségek és az érzelmi jóllét komplex támogatását – mindezt inkluzív és örömteli módon.

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlesztett terület | Értékelés típusa |
|----------------------------------|---|--|---------------------------|
| Aktív részvétel | Saját hangszer használata önállóan vagy irányítással | Belső motiváció, bevonódás | Megfigyelés |
| Ritmuskövetés | A megfelelő ütemben történő megszólaltatás | Figyelem, érzékelés, idegrendszeri | Csoportos zenei értékelés |
| Színek és hangok összekapcsolása | A színek követezése és zenei ingerre adott válasz | Kognitív hozzáférés, vizuomotoros integráció | Pedagógusi megfigyelés |
| Együttműködés | Másokkal összehangolt megszólalás | Szociális kompetenciák, csapatmunka | Csoportdinamika elemzése |
| Érzelmi reakció | Öröm, pozitív arckifejezések, fókuszált figyelem | Érzelmi szabályozás, pszichológiai jóllét | Verbális/nonverbális |
| Önismeret és reflexió | Képes megfogalmazni élményét, felismerni saját hozzájárulását | Önreflexió, önértékelés | Reflexiókör, beszélgetés |

Összefoglaló

A színek zene zenélés olyan inkluzív zenei módszer, amely minden résztvevő számára hozzáférhetővé teszi a zenei élményt, függetlenül kognitív sajátosságaitól vagy kottaismeretétől. A módszer vizuálisan könnyen értelmezhető színjelekre épül, amelyek az azonnali zenei megszólaltatással párosulva erős motivációs hatást fejtenek ki, és elősegítik a sikerélmény gyors megtapasztalását. A zenélés során aktiválódik a szenzomotoros integráció, fejlődik a figyelem és az időzítés, miközben a ritmus és a csoportos együttműködés erősíti az érzelmi szabályozást és a társas

kapcsolódást. A közös zenélés egymásra hangolódást, közös ritmusban való létezést és a csoporthoz tartozás élményét nyújtja, amely különösen fontos a fogyatékossgal élő fiatalok pszichoszociális jólétének támogatásában. A módszer egyszerre fejleszt, integrál és terápiás hatást fejt ki, ezért kiemelt jelentőségű az inkluzív pedagógia és zeneterápia eszköztárában.

Beethoven: Örömóda



Önismereti tréning, próbafolyamat fogyatékkal élő alkotók részére- meditációs, relaxációs gyakorlatok

Bevezetés és elméleti háttér

Az önismereti tréning meditációs és relaxációs gyakorlatokon keresztül különösen hatékony módszer a fogyatékossgal élő, tanulásban vagy értelmileg akadályozott fiatalok pszichés és testi jólétének fejlesztésében. A relaxációs technikák tudományos bizonyítékokon alapulnak: számos kutatás igazolja, hogy a légzésre, testérzetekre vagy vizualizációra való fókuszálás **szabályozza az idegrendszer működését, csökkenti a stresszhormonok szintjét, és növeli az érzelmi stabilitást** (Kabatt-Zinn, 2003; Sapolsky, 2004). A relaxáció hatására aktiválódik a paraszimpatikus idegrendszer, amely az ellazulás és regeneráció állapotáért felelős, így a gyakorlatok segítenek a szorongás, a feszültség és az agitáció csökkentésében (Porges, 2011).

A meditáció nem csupán passzív nyugalmi állapot, hanem **aktív belső munka**, amely elősegíti az önreflexiót, az érzelmek felismerését és elfogadását. A belső figyelem gyakorlása hozzásegíti a fiatalokat ahhoz, hogy biztonságos módon kapcsolatba kerüljenek saját érzéseikkel, és

megtapasztalják a test és az elme összefüggését (Goleman & Schwartz, 1976). Az értelmileg vagy tanulásban akadályozott személyek esetében a meditáció adaptálása különösen fontos: az egyszerű, jól strukturált és rövid gyakorlatok, ismétlődő elemek és multiszenzoros ingerek segítik a fókusz megtartását és az érzelmi szabályozás kiépülését (Singh et al., 2011).

Az önismereti tréningben alkalmazott relaxációs technikák – mint például a légzőgyakorlatok, testéret-fókusz vagy vizualizáció – **nemcsak megnyugtató hatásúak, hanem fejlesztik az idegrendszeri rugalmasságot (rezilienciát)** is. A neuropszichológiai kutatások szerint a rendszeres relaxáció növeli a prefrontális kéreg aktivitását, amely a figyelemért és a döntéshozatalért felelős, miközben csökkenti az amygdala reakciókészségét, amely a félelemközpont (Hölzel et al., 2011). Ez különösen fontos ezen célcsoport számára, akiknél gyakran jelentkeznek szabályozási nehézségek, belső nyugtalanság vagy fokozott ingerérzékenység.

A meditációs és relaxációs gyakorlatok **testtudatot fejlesztenek**, amely kulcskomponense a pszichés jóllétnek. A testre irányuló tudatos figyelem segít a jelen pillanatra való ráhangolódásban, elősegíti az önfogadást, és csökkenti a belső feszültséget. E módszerek egyben nem verbális önkifejezési lehetőséget is kínálnak, amely különösen fontos azon fiatalok számára, akik verbális kommunikációs nehézségekkel élnek (Linehan, 2015). A relaxáció így nem csupán egy gyakorlat, hanem **önszabályozási és érzelmi önismereti eszköz**, amelynek rendszeres alkalmazása hosszú távon is támogatja a pszichológiai egészséget és a társadalmi beilleszkedést.

Cél és fejlesztési hatás

Az önismereti tréning meditációs és relaxációs gyakorlatokon keresztül történő megvalósítása olyan fejlesztő folyamat, amely a fiatalok belső világának biztonságos feltárását, önszabályozásuk javítását és pszichés stabilitásuk megerősítését célozza. A program elsődleges célja, hogy a résztvevők – képességeikhez mérten – aktívan bekapcsolódjanak a relaxációs folyamatokba, megtapasztalják a nyugalom élményét és megtanulják felismerni saját testi és érzelmi állapotaikat. A módszer nem teljesítményorientált, hanem *élményorientált*, így minden résztvevő saját tempójában és saját érzelmi biztonsági szintjén kapcsolódhat be a gyakorlatokba.

A relaxációs és meditációs gyakorlatok **fokozzák az idegrendszeri szabályozást**, ami különösen fontos a tanulásban és értelmileg akadályozott fiatalok esetében, akik hajlamosabbak lehetnek fokozott feszültségre, szorongásra vagy impulzivitásra. A légzőgyakorlatok és testtudatosítás

aktiválják a vagus ideget, amely a paraszimpatikus idegrendszer fő szabályozója, és felelős a testi-lelki megnyugvásért (Porges, 2011). Ezen túlmenően a vizualizáció és zenei meditáció fejleszti a belső képkészítést, segíti az érzelmek megjelenítését, és elősegíti a pozitív jövőkép kialakítását.

A tréning fontos célja az **önreflexió és érzelemfelismerés fejlesztése**. A gyakorlatok során a fiatalok megtapasztalják saját reakcióikat különböző belső és külső ingerekre, felismerik a testükben megjelenő feszültséget vagy ellazulást, valamint megtanulják azokat szabályozni. Ez az érzelmi intelligencia egyik alapkomponense, amelynek fejlődése kulcsfontosságú az önállóbb életvezetéshez és a mindennapi stresszhelyzetek kezeléséhez (Goleman, 1995).

A relaxációs gyakorlatok továbbá **támogatják a szociális készségek fejlődését**, mivel a csoportban végzett meditáció erősíti a biztonságérzetet, fokozza az empátiát és segíti az egymásra hangolódást. A közös csendre figyelés, a közös légzésritmus kialakulása biológiai szinten is társas kohéziót teremt, ami a társadalmi integráció egyik alapfeltétele (Kirsch et al., 2005). A relaxáció így nem csupán pszichés önsegítő technika, hanem *az inkluzív közösségi élmény egyik formája*, amely hozzájárul a fiatalok belső biztonságának megteremtéséhez.

A tevékenység folyamata

Az önismereti tréning során a résztvevők egy nyugodt, biztonságos térben helyezkednek el, ahol a fizikai környezet – például szivacsok, takarók, halk háttérzene vagy természet hangjai – segítik az ellazulást és a jelen pillanatra való ráhangolódást. A tevékenység elején a segítő megteremti a biztonságos atmoszférát, elmagyarázza, hogy a relaxáció nem teljesítmény, hanem egy olyan belső élmény, amelynek célja a test és a lélek megnyugtatása. Ez különösen fontos a fogyatékossgal élő fiatalok számára, akik gyakran élnek meg kudarcérelést vagy teljesítményszorongást, és számukra a nyomásmentes, elfogadó közeg teremti meg az aktív részvétel feltételeit.

A foglalkozás első szakasza a **légzőgyakorlatokra** épül. A résztvevők ülő vagy fekvő testhelyzetben a segítő vezetésével megtanulják figyelmüket a légzésükre irányítani: megfigyelik a levegő be- és kiáramlását, a mellkas vagy a hasi terület emelkedését. Ez a gyakorlat segíti a paraszimpatikus idegrendszer aktiválását, ami testi ellazulást és pszichés megnyugvást eredményez. A légzés tudatosítását követheti a **lassú mozgásos szakasz**, például karok felemelése vagy vállak leengedése, ahol a figyelem a mozdulatok érzékelésére irányul. Ez a mozgásalapú meditáció segít a résztvevőknek kilépni a belső feszültségből, és visszatérni a test biztonságos jelenlétéhez.

A folyamat következő lépéseként **testérzet-fókusz** történik, amely során a segítő arra kéri a fiatalokat, hogy képzeletben „végigutazzák” testüket a lábujjaktól a fejtetőig, és figyeljék meg az egyes testrészek érintkezését, súlyát, érzetét. Ez a technika fejleszti az interoceptív tudatosságot, amely közvetlenül kapcsolódik az érzelmi szabályozáshoz és az önreflexió képességéhez (Craig, 2002). A testérzetekre való összpontosítás segít a fiataloknak abban, hogy felismerjék a feszültség és a nyugalom közötti különbséget, és tudatosan váltsanak át relaxált állapotba.

A gyakorlat következő szintje a **vizualizáció**, amely során a fiatalok halk zenei aláfestés mellett elképzelnek egy számukra megnyugtató helyet – például erdőt, patakpartot vagy egy biztonságos szobát. A vezetett imagináció során a segítő leírja a hely hangjait, illatait, fényviszonyait, így a résztvevő multiszenzoros élményt tapasztal meg képzeleti szinten. Ez a fajta mentális utazás segíti a belső feszültség feloldását, erősíti a pozitív érzelmekhez való hozzáférést, és támogatja a reziliencia kialakulását (Holzel et al., 2011).

A foglalkozás záró szakasza csendes **zen meditáció**, amely nem valamely kultikus gyakorlatot jelent, hanem a jelen pillanat tudatos megélését légzésfigyeléssel keresztül. A figyelem ekkor már önállóan irányul befelé, és a gondolatok megjelenése nem hibaként jelenik meg, hanem a folyamat természetes részeként, amelyet a fiatal megtanul észrevenni és elengedni. A foglalkozás végén a segítő vezetésével rövid reflexió zajlik arról, hogy milyen testi vagy érzelmi állapotokat tapasztaltak meg, ami elősegíti az önreflexiót és az élmények feldolgozását.

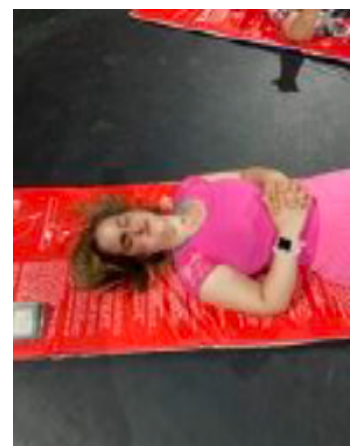
Szükséges eszközök:

- Szivacs (polifoam, jógamatrac)
- Hangszóró
- Zenelejátszó

Lépések:

1. Légzőgyakorlatok

A légzés tudatosítása és szabályozása segíthet a testi és mentális ellazulásában. A mélylégzés egy egyszerű módszer, amely kiválóan alkalmas az érzelmek kezelésére, könnyen használható bárhol és bármikor.



2. Mozgásos gyakorlatok

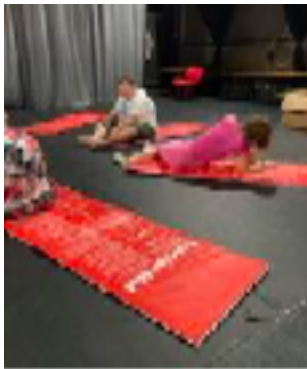
Könnyű fizikai aktivitás, mint például a nyújtás vagy lassú séta is segíthet a testi és mentális ellazulásban. A tudatos mozgás, ahol a figyelmünk a testünk mozgására irányul, szintén hasznos lehet, hogy ne a bennünk zajló feszült dolgokra összpontosítsunk.



Források: saját fényképek

3. Testérzetek tudatosítása

Feküdjünk le, ülünk le kényelmesen és próbáljunk arra figyelni, hogy mi zajlik a testünkben. A légzés ritmusa, a lábunk talajjal való érintkezése is segíthet a jelen pillanatban való lehorgonyzásban.



Források: saját fényképek

4. Fókuszálás az érzékszervekre

A fiatalok számára legkönnyebben elérhető érzékszervre való fókuszálás, például a hallás vagy tapintás.

Hallgassuk a környezet hangjait, vagy tapintsunk meg különböző textúrákat és hagyjuk, hogy ezek a tapasztalatok elvonják a figyelmünket a külvilág dolgairól



Források: saját fényképek

5. Vizualizáció

Zenét hallgatunk, képzeljük el egy nyugodt, békés helyet vagy szituációt és engedjük meg magunknak, hogy átéljük teljes mértékben átéljük az érzelmeinket.



Forrás: saját fénykép

6. Zen meditáció

Fontos, hogy a csendre és tudatos jelenlétre tudjunk összpontosítani.

A helyes testtartás és a légzésre odafigyelés is segíthet a relaxációban.



Források: saját fényképek

Biztonsági intézkedések:

Fontos, hogy azokat a helyzeteket, amelyek veszélyesek lehetnek, esetleg balesethez vezethetnek (mozgás, helyváltoztatás, közlekedés, stb.) többször gyakorolják együtt egészen addig, amíg teljesen biztonságos. A relaxációs és meditációs gyakorlatok során fontos, hogy ne erőltessük meg magunkat.

Reflexió és kiértékelés

A meditációs és relaxációs gyakorlatok reflexiós szakasza kulcsfontosságú eleme a fejlesztési folyamatnak, mivel lehetőséget teremt az élmények tudatosítására, az érzelmek megnevezésére és a belső állapotváltozások felismerésére. A foglalkozás végén a résztvevők – képességeikhez igazodva – megfogalmazzák, vagy nonverbális módon jelzik, hogyan érezték magukat a gyakorlatok előtt, alatt és után. A segítő szerepe ebben a szakaszban facilitáló: segíti a fiatalokat abban, hogy felismerjék saját testi és lelki reakcióikat, és támogatja az önreflexió kialakulását, ami az önismeret és az érzelmi intelligencia fejlődésének alapja (Goleman, 1995).

A relaxáció során gyakran felmerülnek elfojtott érzelmek – például félelem, bizonytalanság vagy a halállal kapcsolatos gondolatok –, amelyeket a fiatalok korábban nem tudtak verbalizálni. Ezek feldolgozása szakember támogatásával történik, a valóságos érzelmi élmények elfogadása és

átkeretezése révén. A segítő a reflexió során empátikus attitűddel kíséri a résztvevőket, bátorítja a bizalom megélését, és minden érzést elfogadhatónak és érvényesnek jelez vissza, ezzel kognitív és érzelmi biztonságot nyújt (Linehan, 2015).

A kiértékelés lehetőséget nyújt a fejlődési irányok azonosítására és arra, hogy megerősítsük a résztvevőben a pozitív változás élményét. A rendszeres relaxációs gyakorlatok révén javulhat a figyelem fókuszálása, csökkenhet a szorongás és nőhet a belső kontroll érzése, ami hosszú távon is hozzájárul az önállóbb életvezetéshez és a pszichés jólléthez. A reflexió szakasz rögzíti a tapasztalatokat és tudatosítja, hogy a fiatal képes hatni saját testi és érzelmi állapotára – ez az önhatékonyság egyik legfontosabb megtapasztalása (Bandura, 1997).

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés vagy jelzés | Fejlesztett terület | Értékelési mód |
|---------------------------|--|--|------------------------------|
| Testi ellazulás | Csökkenő izomfeszültség, nyugodtabb légzés | Idegrendszeri szabályozás | Megfigyelés |
| Figyelem fókuszálása | A figyelem fenntartása légzésen vagy mozgáson | Kognitív kontroll, interocepció | Pedagógusi visszajelzés |
| Részvételi szint | Önálló bekapcsolódás vagy irányított részvétel | Önhatékonyság, motiváció | Megfigyelés, csoportdinamika |
| Érzelmi állapot változása | Verbális vagy nonverbális visszajelzés a nyugalomról vagy feszültség csökkenéséről | Érzelmi szabályozás, önreflexió | Reflexió, beszélgetés |
| Szociális kapcsolódás | Csendes együttlétben való részvétel, mások jelenlétének elfogadása | Közösségi integráció, társas biztonság | Csoportos visszajelzés |
| Önreflexió | Érzések megfogalmazása, saját élmény tudatosítása | Önazonosság, pszichológiai érettség | Szóbeli visszajelzés |

Összefoglalás

A relaxációs és meditációs gyakorlatok alkalmazása az önismereti tréning során olyan komplex fejlesztő folyamatot indít el, amely egyszerre támogatja a testi ellazulást, az érzelmi kiegyensúlyozottságot és a belső önreflexió kialakulását. A módszer hozzáférhetővé teszi a pszichés önszabályozás élményét azok számára is, akik verbálisan nehezen fejezik ki érzéseiket, és biztonságos keretet ad az érzelmek megtapasztalására. A légzésre, testérzetekre és belső képekre irányuló fókusz elősegíti az idegrendszeri megnyugvást, csökkenti a szorongást és erősíti az énhatékonyság érzetét. A csoportos folyamat során a résztvevők megtapasztalják a közös jelenlétből fakadó biztonságot, amely támogatja a társas kapcsolódást és az önelfogadás fejlődését. Ezáltal a meditáció nem csupán egy relaxációs technika, hanem az *érzelmi érés és pszichés felépülés egyik alapvető eszköze* a fogyatékossgal élő fiatalok életében.

Tábori napló

Bevezetés és elméleti háttér

A tábori napló vezetése kiemelt jelentőséggel bír az értelmileg akadályozott fiatalok élményfeldolgozásában, mivel segíti a tapasztalatok rendszerezését, az emlékek érzelmi beágyazását és a kommunikációs készségek fejlődését. A tábor, mint intenzív és multiszenzoros élménykörnyezet, számos új helyzetet és interakciót kínál, amelyek önmagukban erős hatással vannak a résztvevő pszichés állapotára és identitásfejlődésére. Ezek az élmények azonban gyorsan halványulhatnak, különösen olyan fiatalok esetében, akiknek nehezített a rövid távú emlékezetük, a figyelmi fókuszuk vagy a narratív emlékezés képessége (Schalock et al., 2002). A napló ebben az értelemben nem csupán dokumentum, hanem *terápiás és pedagógiai eszköz*, amely támogatja az identitás megerősítését, az élmények strukturált feldolgozását és a társas kommunikációt (Bruner, 1990).

A napló vezetése során a fiatalok aktív szerepet vállalnak saját élményeik rögzítésében, ami fejleszti az **autonómia érzését** és **önreflexiós képességeiket**. A megélt események leírása vagy lerajzolása megerősíti a személyes narratív identitást, vagyis azt a képességet, hogy a fiatal történetek formájában értelmezze önmagát és a világhoz való viszonyát (McAdams, 2001). Ez különösen fontos azok számára, akiknek kommunikációs vagy kognitív nehézségeik miatt korlátozott az önkifejezési repertoárjuk. A napló vizuális és szöveges kombinációja – könnyen érthető

kommunikációs (KÉK) elemekkel – lehetővé teszi, hogy minden résztvevő saját képességeinek megfelelő módon vegyen részt az élményrögzítésben (Gönczi, 2015).

A naplózás folyamata a **tér- és időbeli tájékozódás** erősítését is szolgálja: a napi események sorrendben történő felidézése fejleszti az időfogalmat, a helyszínek és személyek dokumentálása pedig hozzájárul a szociális orientáció és az emlékezeti kapcsolatok kialakításához. Emellett a napló használata strukturált keretet ad az érzelmi élmények beazonosításához és kifejezéséhez, ami az érzelmi intelligencia fejlődésének egyik alapja (Goleman, 1995). A rajzok, fényképek, ragasztott elemek vagy rövid szöveges bejegyzések lehetővé teszik, hogy azok a fiatalok is részt vegyenek a folyamatban, akik verbálisan korlátozottak.

A tábori napló nem csupán egyéni fejlesztő eszköz, hanem **kapcsolati híd** a tábor és az otthoni környezet között. Segíti az élmények továbbadását a családtagoknak, barátoknak vagy pedagógusoknak, ezáltal erősíti a társas integrációt és a közösséghez tartozás érzését (Ryan & Deci, 2000). A napló rendszeres kitöltése napi rituálékhoz kapcsolódhat, ami biztonságot és kiszámíthatóságot ad egy változásokkal teli környezetben. Ez a szerkezeti biztonság különösen fontos az autizmus spektrumzavarban vagy értelmi fogyatékossgal élő fiatalok számára, akik érzékenyek az ismeretlen helyzetekre és az intenzív érzelmi ingerekre (Howlin, 2005).

Összességében a tábori napló **nem csupán emlékkönyv, hanem fejlesztő-terápiás eszköz**, amely a tapasztalatokat integrált élménnyé alakítja át, támogatva a kognitív, érzelmi és szociális fejlődést.

Cél és fejlesztési hatás

A tábori napló alkalmazásának elsődleges célja, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok számára biztonságos és strukturált eszközt biztosítson a tábor során szerzett élmények, benyomások, információk és érzelmek rögzítésére, rendszerezésére és feldolgozására. A napló egyéni tempóban és differenciált módon történő kitöltése lehetővé teszi, hogy a résztvevők saját képességeikhez mérten váljanak aktív szereplőivé az emlékkalkotás és az önreflexió folyamatának. Ezáltal a napló **nem pusztán dokumentáció**, hanem *önismereti, kognitív és érzelmi fejlesztő eszköz*, amely támogatja a személyes identitás kialakulását, az emlékezet megerősítését és az élményekhez kapcsolódó pozitív érzelmek beágyazódását.

A napló kitöltése során fejlődik a **rövid és hosszú távú memória**, mivel a napi események visszaidézése, megfogalmazása és lerögzítése segíti az élmények konszolidálódását az emlékezetben. A tevékenység gyakorlati elemei – írás, rajzolás, képek ragasztása – elősegítik a **finommotoros koordinációt**, a térbeli tájékozódást és a vizuális-motoros integráció fejlődését. A napi program lejegyzése támogatja az **időbeli struktúra felismerését**, ami különösen hasznos azok számára, akik nehezen tájékozódnak az időben vagy a rutinváltozásokhoz való alkalmazkodásban.

A napló fejlesztő hatása kiterjed az **érzelmi önszabályozásra is**, mivel lehetőséget ad a fiataloknak arra, hogy az eseményekhez kapcsolódó érzéseiket – öröm, kíváncsiság, félelem, meglepetés – beazonosítsák és kifejezzék. Ezáltal a napló érzelem-feldolgozási csatornává válik, amely segíti a belső élmények tudatosítását, csökkenti a szorongást és elősegíti az érzelmi stabilitás kialakulását (Goleman, 1995). A naplózás során a fiatal saját narratívát alkot önmagáról mint *táborozó, felfedező és közösségi résztvevő*, ami erősíti a pozitív énképet és a közösséghez tartozás élményét.

Fontos fejlesztési cél továbbá a **kommunikáció és interakció ösztönzése**. A napló kitöltése alkalmat teremt beszélgetésre, kérdésekre, magyarázatokra és történetmesélésre, amelyek elősegítik a társas készségek fejlődését és a társas élmények tudatosítását. A napló egyben **mediációs eszköz**, amely segíti a táborozó fiatal és a segítő közötti kommunikációt, valamint struktúrát ad az élmények otthoni továbbadásához is, így a szülők és családtagok számára is fontos kapcsolódási ponttá válik.

Összességében a tábori napló **komplex fejlesztő hatást fejt ki** a kognitív, érzelmi, szociális és motoros készségek területén, miközben egyéni szinten növeli az önállóságot és az önkifejezés képességét, közösségi szinten pedig erősíti az integrációt és a társas kapcsolódás élményét. A napló így nem csupán a tábor dokumentációja, hanem eszköz a pszichés jóllét és az identitás fejlődésének támogatására.

A tevékenység folyamata

A tábori napló alkalmazása nem csupán adminisztratív feladat, hanem egy tudatosan felépített, élményszerű önreflexiós folyamat, amely a tábor teljes időtartamában végigkíséri az értelmileg akadályozott fiatalok fejlődését. A tevékenység már a tábor előtt elkezdődik: a résztvevők találkoznak a segítővel, kézhez veszik a naplót, beleírják a nevüket, és közösen megismerkednek a tábor helyszínével, időpontjával és a résztvevőkkel. Ez a bevezető szakasz segít a biztonságérzet megteremtésében, csökkenti a bizonytalanságot, és előkészíti a fiatalok lelki állapotát az új

élmények befogadására. A napló így már a kezdetektől orientációs pontként működik, amely a fiatal tájékozódását és tapasztalatainak struktúrába rendezését szolgálja.

A tábor ideje alatt a napló napi rendszerességgel kerül kitöltésre – jellemzően a nap végén, egy csendes, nyugodt pillanatban, amikor a fiatalok visszatekinthetnek az aznapi élményekre. A segítő irányításával a résztvevők felidéznek, hogy milyen programokon vettek részt, kikkel találkoztak, mit ettek, milyen érzéseket éltek át, és ezekkel kapcsolatban a napló megfelelő oldalait töltik ki írással, rajzolással, piktogramokkal vagy ragasztott képekkel. A napló oldalain előre megtervezett kérdések és vizuális segédeszközök találhatók, amelyek segítik az események időrendi sorrendbe helyezését, támogatják a térbeli és személyekhez kötött emlékek felidézését, valamint lehetőséget teremtenek az érzelmek megfogalmazására.

A feladatok változatos formában jelennek meg: a fiatal rajzban ábrázolhatja a kedvenc programját, beragaszthatja egy fényképét annak, amit látott, kiválaszthatja piktogramokból, hogy hogyan érezte magát, vagy leírhat rövid szavakat a segítő segítségével. A tevékenység fókuszja nem a grafikai vagy nyelvi tökéletességen van, hanem az élmények kifejezésén és rögzítésén. Ezzel a napló olyan multimodális önkifejezési felületté válik, amely minden résztvevő számára hozzáférhető a saját képességeinek megfelelő módon.

A napló rendszeres kitöltése elősegíti, hogy a fiatalok tudatosan megéljék és integrálják az eseményeket, a segítő pedig mediátorként támogatja a belső élmények verbalizációját vagy vizuális megjelenítését. A tevékenység során fejlődik a narratív gondolkodás, a figyelem fenntartása, a memória rögzítése, valamint az érzelmi tudatosság. A napló használata erősíti a kontroll és kompetencia érzését: a fiatal megtapasztalja, hogy képes a saját élményeit dokumentálni, és ezáltal aktív szereplője saját életének.

A tábor végén a naplók lezárása történik: a résztvevők közösen visszalapozzák a dokumentumot, felidéznek a legfontosabb élményeket és kiválasztják a számukra legemlékezetesebb pillanatokat. A napló így nem csupán dokumentáció, hanem az emlékek érzelmi beágyazásának eszköze, amely hosszú távon is használható az otthoni beszélgetésekhez, bemutatókhoz és az élmények újraéléséhez.

Szükséges eszközök:

- Füzetté összefűzött lapok, melyben a lapok előre meg vannak szerkesztve. Borítóján szerepel a tábor neve és helyszíne, időpontja, illetve a tulajdonos nevének kijelölt hely
- 1 ceruza, esetleg színes ceruzák, zsírkréták

Résztevők száma: egyéni feladat, de minden táborba utazó fiatalra vonatkozik

Segítő: 1segítő/1-2 táborozó és fontos, hogy a segítő beszélje a táborozó anyanyelvét és ismerje az ő kommunikációs módját, AAK-s (Augmentatív és Alternatív Kommunikáció) eszközt, ha van neki.

Lépések:

1. brainstorming (mi is kerüljön a naplóba a tábor programjának, helyszínének és a résztvevők képességeinek függvényében, lásd példaként a mellékletben található naplót)
2. a lapok megszerkesztése
3. a naplók nyomtatása (jó, ha ellenálló, esetleg vízhatlan fedőlappal van ellátva)
4. indulás előtt találkozni legalább egyszer a táborozóval és beszélgetni vele a táborról, illetve elkezdni a napló kitöltését.

Biztonsági intézkedések:

Legyen kéznél tartalék ceruza vagy hegyező. Indulás előtt feltétlenül kerüljön rá a naplóra a táborozó neve. A képességeknek megfelelő tartalom és a megfelelő mediálás a kitöltésben fontos ahhoz, hogy a napló ne okozzon frusztrációt és hazaérve is szolgálja az élményekről való beszámolás lehetőségét.

A napló szerkesztésénél KÉK-et, vagyis könnyen érthető kommunikációt használjunk (<https://konnyenertheto.gonczirita.hu/ismeret/modszertan/>). A tábori napló része kell legyen a tábor programja (informálódásra, böngészésre, de megőrzésre is). A tábori naplóhoz csatolhatók a Mit láttam útközben? című lapocskák is és fontos, hogy a csomagoló listára, a kishátizsákba kerülendők közé kerüljön a tábori napló is.

Egy tábori napló minta a 2. mellékletben található.

Reflexió és kiértékelés

A tábori napló alkalmazása nem ér véget a dokumentum kitöltésével; a folyamat egyik legfontosabb része az élmények közös feldolgozása és tudatosítása. A reflexió lehetővé teszi, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok ne csupán átéljék a tábor eseményeit, hanem megértsék, érzelmi jelentéssel ruházzák fel és saját élettörténetük részévé tegyék őket. A napló így az **emlékfeldolgozás pszichológiai eszközévé** válik, támogatva az identitás kialakulását és a személyes élményekhez való kapcsolódást.

A kiértékelés folyamata a tábor lezárása után történik, ahol a résztvevők megosztják naplójuk tartalmát egymással, valamint családtagjaikkal, pedagógusaikkal vagy barátaikkal. Ez a közös visszatekintés segíti a **kommunikációs készségek fejlődését**, mert a fiatal narratív formában mesél az élményeiről, vagy vizuális eszközök segítségével mutatja be a történeteket. A napló így mediációs szerepet tölt be: hidat képez az élmény és a kommunikáció között, segíti a társas kapcsolódást és a közösségi visszajelzés fogadását, amely megerősíti a pozitív élményeket és támogatja az önbizalom fejlődését (Ryan & Deci, 2000).

A reflexió során a segítő kérdésekkel irányíthatja a beszélgetést:

- Mi tetszett a legjobban a táborban?
- Volt-e valami, amitől féltél vagy izgultál, és hogyan oldódott meg?
- Kivel barátkoztál össze?
- Milyen új dolgot tanultál meg magadról?

Ezek a kérdések nem csupán emlékeztetnek, hanem *érzelmi feldolgozást indítanak el*, és segítik a fiatalokat abban, hogy értelmet adjanak tapasztalataiknak. A napló vizuális elemei (rajzok, képek, piktogramok) különösen hasznosak az autizmus spektrumzavarban vagy beszédben akadályozott fiatalok számára, mert lehetővé teszik a nonverbális reflexiót is, így a napló minden résztvevő számára hozzáférhető marad.

A reflexió szakasz pszichológiai funkciója kettős: egyrészt lezárja a tábor élményét, másrészt megerősíti a fiatal azon képességét, hogy élményeit rendszerezze és megossza másokkal. Ez hozzájárul az **önazonosság fejlődéséhez, a szociális tanuláshoz és az emlékezeti**

konzolidációhoz, hosszú távon pedig támogatja a társadalmi beilleszkedést és az érzelmi reziliencia kialakulását.

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlesztett terület | Értékelési módszer |
|--------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------------|
| Önálló részvétel a naplózásban | A fiatal önállóan vagy irányítással kitölti a naplót | Autonómia, önállóság | Megfigyelés |
| Emlékezeti visszaidézés | Napi események felidézése és lejegyzése | Memória, időbeli orientáció | Verbális/nonverbális visszajelzés |
| Érzelmek felismerése | Érzelmi reakciók megfogalmazása vagy szimbólumok használata | Érzelmi intelligencia, | Reflexiók beszélgetés |
| Kommunikációs aktivitás | Élmények elmesélése a segítőnek vagy csoportnak | Társas kommunikáció, | Csoportos prezentáció |
| Kreatív önkifejezés | Rajz, ragasztás, képek kiválasztása | Esztétikai készségek, | Napló vizuális elemeinek elemzése |
| Pszichés biztonság | A táborral kapcsolatos pozitív élmények verbalizálása | Emotionális stabilitás, | Megfigyelés és visszajelzés |

Összefoglalás

A tábori napló mint módszertani eszköz komplex fejlesztő hatással bír az értelmileg akadályozott fiatalok kognitív, érzelmi és szociális fejlődésére. Nem csupán az élmények megőrzésére szolgál, hanem a személyes identitás formálódásának egyik kulcseleme, amely elősegíti az önreflexiót, a pozitív emlékek emocionális beépülését és a közösségi élmények integrációját. A naplózás során a fiatal aktív résztvevővé válik saját életének történetében, megtapasztalja a kompetencia érzését és megtanulja kifejezni belső világát. Ez a folyamat hosszú távon is támogatja a pszichés jóllétet, a rezilienciát és a társadalomba való beilleszkedést, így a tábori napló egyaránt szolgálja az élmények rögzítését, a fejlesztést és az érzelmi integrációt.

Táborba való készülődés: utazás

Bevezetés és elméleti háttér

Az utazás a tábori részvétel egyik legfontosabb, egyben legérzékenyebb szakasza az értelmileg akadályozott fiatalok számára. Az ismeretlen környezet, a szokatlan helyzetek, az időbeli bizonytalanság és a térbeli tájékozódás hiánya szorongást, viselkedéses nehézségeket vagy túlzott izgatottságot válthat ki. A strukturált előkészítés és az utazás közbeni tudatos figyelemirányítás azonban képes csökkenteni a stresszt, valamint biztonságérzetet teremteni, amely alapfeltétele a sikeres közös táborozásnak (Howlin, 2005).

A szociálpedagógiai kutatások szerint a **térben és időben való tájékozódás** nemcsak kognitív képesség, hanem érzelmi biztonságot nyújtó tényező is: ha a fiatal érti, hol van, hová tart és mikor érkezik meg, akkor csökken a bizonytalanságérzet, ezáltal csökkennek a viselkedési nehézségek is (Schalock et al., 2002). A vizuális eszközök – mint az utazási sáv vagy a „Mit láttam?” lista – a **könnyen érthető kommunikáció (KÉK)** elvei alapján készülnek, amelyek az értelmileg akadályozott személyek számára kognitív hozzáférést biztosítanak az információkhoz (Gönczi, 2015). Ezek az eszközök áttekinthetővé teszik az utazás folyamatát, segítik az idő előrehaladásának megértését, valamint az útvonal földrajzi pontjainak felismerését.

Az utazás közbeni strukturált aktivitás – például a figyelmi fókusz külső ingerekre irányítása és ezek rögzítése – **két fontos pszichológiai hatással bír**: egyrészt eltereli a figyelmet a belső feszültségről, másrészt megerősíti a környezethez való aktív kapcsolódást. A „Mit láttam?” lista nem csupán játékos feladat, hanem **kognitív stimulációs eszköz**, amely fejleszti a megfigyelőképességet, támogatja a szelektív figyelem kiépülését és potenciálisan elősegíti az élmények tárolását a hosszú távú memóriában (Baddeley, 2000). A jutalmazási rendszer – amely a viselkedéslélektan alapelveire építve pozitív megerősítést alkalmaz – növeli a motivációt, erősíti a szabálykövetést és csökkenti a viselkedési problémák kialakulásának esélyét (Skinner, 1953).

Az utazás **szociális dimenziója** is kiemelten fontos: a közösen átélt útszakaszok, az egymásnak való felfedezés-bejelentés, az utastársak közötti kommunikáció elősegíti a társas kapcsolatok alakulását és a csoportkohézió kialakulását már a tábor kezdeti szakaszában. Ez a fajta „közös orientáció” a

tábori élmény pszichológiai előfutára, amely megalapozza a pozitív együttműködést és elősegíti a közösséghez tartozás érzésének kialakulását (Ryan & Deci, 2000).

Összességében az utazási folyamat strukturált pedagógiai és pszichológiai támogatása nemcsak az *odaérkezést*, hanem a *megérkezést* is előkészíti – vagyis biztosítja, hogy a résztvevők érzelmileg, kognitív módon és közösségi szempontból is befogadó állapotban lépjenek be a tábor élményvilágába.

Cél és fejlesztési hatás

A tevékenység elsődleges célja, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok **biztonságérzetét növelje**, miközben fejleszti tér- és időorientációjukat, kommunikációs készségeiket és önszabályozási képességeiket az utazás során. Az utazás nem csupán fizikai helyválttatás, hanem *pszichológiai átmenet* is az otthoni, ismerős környezetből a tábor új, ismeretlen világába. Ennek az átmenetnek az adaptív kezelése alapvetően meghatározza, hogy a tábor élményként vagy stresszként jelenik-e meg a résztvevő számára (Howlin, 2005).

A tevékenység egyik legfontosabb fejlesztő hatása a **kognitív struktúra kialakítása**. Az utazósáv vizuálisan jeleníti meg az indulást, az útvonal állomásait, a határátkelést és az érkezést, ezáltal támogatja a **szekvenciális gondolkodásfejlődését**, amely elengedhetetlen a mentális térképek kialakulásához és a biztonságérzet fenntartásához (Baddeley, 2000). A szereplők így megtanulják, hogy az utazás folyamata előre látható, érthető és kontrollálható, ami csökkenti a szorongást és a viselkedéses megnyilvánulások intenzitását.

A tevékenység célja továbbá a **külső világra irányuló figyelem aktiválása**, amely serkenti az észlelési és megfigyelőkészségeket. A „Mit láttam?” lista motiválja a résztvevőket a környezet tudatos észlelésére, így elősegíti a környezethez való kapcsolódást és a **kognitív lekötöttséget**, ami megelőzi az unatkozásból vagy frusztrációból fakadó viselkedészavarokat (Schalock et al., 2002). A minimum nyolc megfigyeléshez kapcsolódó jutalom alkalmazása megfelel az *operáns kondicionálás* elvének (Skinner, 1953), amely hatékony módszer a pozitív viselkedés megerősítésére és az adaptív viselkedésminták kialakítására.

A tevékenység ugyancsak jelentős hatással van a **kommunikációs és szociális készségek fejlesztésére**. Az utazás közbeni interakciók – például az észrevételek megosztása, a közös pipálás

vagy a stációk megbeszélése – elősegítik a társas kapcsolódást, az egymásra figyelést és a közös élményképzést. A kommunikációs kezdeményezés támogatása különösen fontos az értelmileg akadályozott fiatalok esetében, akik gyakran passzív szerepbe kerülnek a mindennapi interakciók során (Gönczi, 2015). Itt viszont **aktív megfigyelővé és élményközvetítővé válnak**, ami erősíti önértékelésüket és a csoporthoz való tartozás érzését (Ryan & Deci, 2000).

Összefoglalva: a tevékenység komplex fejlesztési célt szolgál – egyszerre **csökkenti a szorongást, növeli a biztonságérzetet, fejleszti a kognitív tájékozódást, támogatja a szociális interakciókat**, és megalapozza a tábori élmények pozitív fogadását. Ezáltal az utazás nem csupán közlekedési folyamat, hanem *a tábori tapasztalatszerzés első pszichológiai stációja*.

A tevékenység folyamata

Az utazás mint élményfolyamat nem csupán logisztikai esemény, hanem az értelmileg akadályozott fiatalok számára egy strukturált tanulási és alkalmazkodási szakasz, amely előkészíti őket a tábori élmények befogadására. A folyamat a jármű indulása előtt, a parkolóban kezdődik, ahol a segítő egy nyugodt, támogató légkört teremt, és vizuális eszközökkel bemutatja az előttük álló utat. Az **utazósáv** vizuális térképként jelenik meg, amelyen a fiatalok láthatják, honnan indulnak, milyen megállók következnek, mikor lépik át az országhatárt, és végül hova érkeznek meg. A jármű szimbólumának elhelyezése az indulási pontnál egyfajta rítus, amely jelzi: a folyamat elkezdődött, és minden résztvevő aktív részese az útnak.

Az utazás során a jármű-szimbólumot minden megállónál tovább helyezik az utazósávon. Ez a cselekvés nem pusztán technikai feladat, hanem **szimbolikus jelentőségű**: lehetővé teszi a résztvevő számára az idő múlásának és a folyamat előrehaladásának megértését. A stációk megnevezése – például „most itt tartunk, a következő megálló X város” – segíti az időbeli és térbeli orientációt, valamint előrejelzi, mire lehet számítani, ezáltal csökkenti a bizonytalanságot.

A figyelem fókuszálását segíti a „Mit láttam?” lista, amelyen képek vagy szimbólumok jelölik azokat az elemeket, amelyeket az utazás során megfigyelhetnek. A fiatalok feladata, hogy utazás közben figyeljék a tájat, épületeket, járműveket, táblákat, természeti jelenségeket. Amikor valaki felismeri az egyik elemet, jelezheti a csoportnak, hogy látta, és ezt követően megteheti a „pipát” a naplóban. Ez a folyamat erősíti az **észlelési fókusz**t, növeli az éberséget, és megelőzi az unatkozásból fakadó zaklatottságot vagy viselkedési problémákat. A lista használata játékos,

motiváló eszköz, amely a figyelmet kívülről érkező ingerekre irányítja, miközben fejleszti a **vizuális differenciálást, a megfigyelőkészséget és a rövid távú memóriát.**

A segítő szerepe facilitáló és strukturáló. Ő az, aki emlékezteti a fiatalokat a következő stációra, megerősíti az észrevételeket, és folyamatos visszajelzéssel támogatja a figyelmi fókusz fenntartását. A kommunikáció bátorítása – akár verbális, akár képes vagy szimbólumalapú – elősegíti a társas interakció kialakulását, amely a tábori közösség formálódásának első lépése. A segítő gondoskodik arról, hogy az aktivitás örömteli legyen, és ne váljon kényszerélménnyé; ennek megfelelően a jutalmazás előre megnevezése strukturált motivációs keretet teremt.

Az utazás végén, amikor a jármű szimbóluma eléri az utazósáv végét, a tevékenység pszichológiai értelemben lezárul: a fiatalok tudatosítják, hogy megérkeztek, és az út sikeres volt. Ez az élmény *pozitív megerősítést* hoz, amely növeli az önhatékonyság érzését és megalapozza a tábori részvételhez szükséges belső stabilitást. A megérkezéshez kapcsolódó jutalom – például közös fagyizás – nem csupán ösztönző, hanem *sikerélmény-rítus*, amely lezárja az utazási szakaszt és megteremt az örömteli belépést a tábor élményvilágába.

Szükséges eszközök:

- 2 db utazósáv (egy az odutazáshoz és egy a visszautazáshoz), amelynek az elején feltüntettük az indulási helyiség nevét és típusát, a végén pedig az érkezési hely nevét és típusát, köztük pedig az utazás állomásait (ahol megállnak és kiszállnak a járműből előre tervezetten), ezen kívül az országhatárokat, amennyiben áthaladunk rajta, plusz egy járműszimbólum, ami mozgatható az állomásoknál



Forrás: saját készítés Google Maps használatával

- 2 db *Mit láttam?* lista (lásd 3. melléklet)
- 1 ceruza (becsomagoltatva a kis hátizsákba, amellyel az értelmileg akadályozott résztvevő utazik)

Résztvevők száma: egyéni feladat, de minden táborba utazó fiatalra vonatkozik

Segítő: amennyiben megoldható, minden fiatalra jusson egy segítő, de középen ülve egy segítő két fiataalt is tud támogatni.

Lépések:

1. Indulás előtt megmutatjuk az utazósávon, honnan, hova utazunk, és mi fog történni útközben.
2. Közösen feltesszük a jármű szimbólumát az utazósáv elejére.
3. Útközben az állomásoknál közösen továbbtesszük a szimbólumot, egészen az utazás végéig. Közben többször felelevenítjük, melyik országban vagyunk, és a *Mit láttam?* listán megkérjük őket minimum 8 kép jelölésére, amiért jutalom jár.

Biztonsági intézkedések:

Legyen kéznél tartalék ceruza vagy hegyező. Általános szabály, hogy amennyiben megpillant valaki valamit a listáról, szólni kell a többieknek, de csak az jelölheti be, aki valóban látta is azt a valamit.

Reflexió és kiértékelés

Az utazás befejeztével a reflexió a folyamat érzelmi lezárását és a megtapasztalt élmények tudatosítását szolgálja. A fiatalok – képességeikhez igazodva – visszatekintenek arra, hogyan érezték magukat az út során, mit láttak, milyen élményeket szereztek, és hogyan birkóztak meg az utazással járó új helyzetekkel. Ezzel a tevékenység nem csupán az „odaérkezés” tényét rögzíti, hanem az *utazás mint tanulási folyamat* pszichológiai beépülését is elősegíti.

A közös kiértékelés során a „Mit láttam?” lista elemeinek áttekintése nemcsak a megfigyelőképességet méri fel, hanem lehetőséget ad a pozitív visszacsatolásra és az élmények megerősítésére. A jutalom átadása – például közös fagyizás – nem egyszerű szórakoztató elem,

hanem a **pozitív viselkedési megerősítés tudatos alkalmazása**, amely a jövőben is motiválja a fiatalokat az aktív részvételre, az együttműködésre és a szabálykövetésre (Skinner, 1953).

A reflexió beszélgetés formájában zajlik, ahol a segítő facilitálja az élmények feldolgozását, és támogatja az érzelmek verbalizálását:

- „Mi tetszett a legjobban az út során?”
- „Volt-e valami, ami meglepett vagy megijesztett?”
- „Hogyan érezted magad, amikor megláttad az első határátkelőt vagy hegyet?”

A kérdések célja, hogy a fiatalok saját belső élményeiket tudatosítsák, és megtapasztalják, hogy az érzéseikről való beszéd biztonságos, elfogadott és értékes. Az ilyen típusú feldolgozás segíti az érzelmi intelligencia fejlődését, elősegíti a feszültségek oldását és megalapozza a tábor további napjaira szükséges pszichés stabilitást (Goleman, 1995).

Az utazás élményeinek közös megerősítése egyben csoportalakító funkcióval is bír: a pozitív közösségi élmények révén a fiatal megtapasztalja, hogy **nem egyedül utazik, hanem egy csoport tagjaként**, amelyhez kapcsolódhat, amelyben szerepet vállalhat, és amelyhez hozzáadott értéket képvisel. Ez az élmény erősíti a társas integrációt és csökkenti az izoláció érzését, amely gyakran kíséri az értelmi akadályozottságot (Schalock et al., 2002).

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlesztett terület | Értékelés típusa |
|-------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|
| Útvonal követése vizuális eszközön | A jármű szimbólum helyes mozgatása az utazósávon | Tér- és időorientáció | Megfigyelés |
| Figyelmi fókusz külső ingerekre | 8 vagy több elem észlelése a „Mit láttam?” listáról | Vizuális észlelés, memória | Lista alapján történő értékelés |
| Kommunikációs aktivitás | Megfigyelések megosztása társakkal vagy segítővel | Szociális kompetencia | Csoportos reflexió |
| Viselkedésszabályozás utazás közben | Nyugodt ülés, szabályok betartása | Önkontroll, érzelemszabályozás | Megfigyelés |
| Motiváció és részvétel | Aktív érdeklődés a következő stáció iránt | Belső motiváció | Jutalom és visszajelzés |

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlesztett terület | Értékelés típusa |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Pozitív érzelmi reakció az érkezéskor | Öröm, elégedettség kifejezése | Önértékelés, sikerélmény | Verbális/nem verbális jelzések |

Összefoglalás

A táborba való utazás strukturált előkészítése és megfigyelési feladatokkal való támogatása kulcsszerepet játszik az értelmileg akadályozott fiatalok pszichés biztonságának megteremtésében, kognitív tájékozódásának fejlesztésében és a társas kapcsolatok megalapozásában. Az utazósáv és a „Mit láttam?” lista nem pusztán vizuális segédeszközök, hanem *aktív tanulási és önszabályozási eszközök*, amelyek segítik az élmények integrálását, csökkentik az utazással járó stresszt és pozitív élménnyé alakítják az átmeneti időszakot. A módszer motivációs és jutalmazási rendszere támogatja a viselkedés pozitív irányú formálását, míg a közös megfigyelések elősegítik a társas kapcsolódás, az együttműködés és a csoportkohézió kialakulását, amely a tábor sikeres megkezdésének és az élményszerű tanulásnak alapfeltétele.

Táborba való készülődés: csomagolás

Bevezetés és elméleti háttér

A táborozásra való készülődés, különösen az értelmileg akadályozott személyek körében, nem csupán logisztikai feladat, hanem olyan komplex fejlesztési folyamat, amely az önállóság, a döntéshozatali készségek, az idői tájékozódás, valamint a felelősségérzet kialakításának egyik legfontosabb eszköze. A csomagolási folyamatban való aktív részvétel segíti az életviteli készségek fejlődését, erősíti az önhatékonyság érzését, és hozzájárul a felnőtt identitás kialakulásához az értelmileg akadályozott fiatalok körében (Wehmeyer & Schalock, 2001). Az önálló életvezetés képessége nem csupán fizikai és kognitív kompetenciákat igényel, hanem érzelmi biztonságot, belső kontrollérzetet és olyan támogató környezetet, amely lehetővé teszi az önálló próbálkozást, hibázást és a tapasztalatokból való tanulást (Bandura, 1997).

A csomagolás folyamata tökéletes terepet biztosít a végrehajtó funkciók gyakorlására: tervezés, döntések meghozatala, a feladatlépések sorrendiségének követése és az időbeli szervezés mind

olyan kognitív képességek, amelyek gyakran sérültek vagy fejlesztendők ebben a célcsoportban (Barkley, 2012). A strukturált, vizuális támogatással ellátott csomagolási lista – különösen képekkel vagy piktogramokkal – bizonyítottan hatékony eszköz az autizmus spektrumzavarban, intellektuális akadályozottságban és más neurodivergens fejlődési mintázatokban élő személyek támogatására, mivel a vizuális ingerek stabilabb, könnyebben hozzáférhető információtovábbítást biztosítanak, mint a verbális instrukciók (Hodgdon, 1995; Mesibov & Shea, 2010). A vizuális struktúrák jelenléte csökkenti a szorongást, növeli a kiszámíthatóság élményét, és lehetőséget teremt a feladat önállóbb elvégzésére, ami végső soron megerősíti a kompetenciaérzetet (Schuerman et al., 2019).

Az önálló csomagolás nem pusztán technikai cselekvés, hanem önazonosságot és önrendelkezést erősítő élmény. A személyes tárgyak kiválasztása, elrendezése, a döntés szabadsága arról, hogy mi számít fontosnak a tábor során, hozzájárul a saját preferenciák felismeréséhez és kifejezéséhez. A nemzetközi szakirodalom hangsúlyozza, hogy az adaptív életvezetési készségek, mint a csomagolás, kulcsfontosságúak a társadalmi részvétel és az önálló életvitel megvalósításához (AAIDD, 2010; Thompson et al., 2009). Ezek a készségek jelentősen javítják a fogyatékossgal élő személyek életminőségét és pszichológiai jóllétét azáltal, hogy csökkentik a gondozói függőséget és elősegítik az autonómiát (Verdonschot et al., 2009).

Nem elhanyagolható az érzelmi szempontok szerepe sem. A táborra való készülődés gyakran szorongással jár az ismeretlen környezet és az otthoni rutinból való kilépés miatt. A csomagolás strukturált folyamata érzelmi biztonságot nyújt, segíti a felkészülést az új helyzetre, és a kontrollérzet megerősítése révén csökkenti a bizonytalanságot (Kuhlthau et al., 2010). A vizuális lista használata, a tevékenység ismétlődő, kiszámítható szerkezete a kognitív stabilitás mellett érzelmi stabilitást is biztosít, ami különösen fontos a sérülékeny, értelmileg akadályozott vagy autizmussal élő személyek számára.

Összességében a csomagolás nem csupán előkészület a táborra, hanem terápiás értékű fejlesztő folyamat, amely hozzájárul a fiatalok autonómiájának növeléséhez, kognitív készségeik fenntartásához, érzelmi biztonságuk megteremtéséhez és társadalmi integrációjuk előmozdításához. E tevékenység tudatos, strukturált beépítése olyan fejlesztési lehetőséget kínál, amely közvetlen hatással van a résztvevők teljes életminőségére.

A tevékenység célja és fejlesztési hatásai

A tevékenység elsődleges célja, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok a lehető legönállóbban vegyenek részt a tábor előkészítésében, különösen a személyes tárgyaik becsomagolásában. Az önálló csomagolás gyakorlata hozzájárul az autonómia erősítéséhez, az önrendelkezés megéléséhez és olyan kompetenciák fejlesztéséhez, amelyek alapvető fontosságúak az önálló életvezetés kialakításában (Wehmeyer, 2005). A tevékenység nem pusztán funkcionális feladat, hanem pszichológiai jelentősége is kiemelkedő, mivel támogatja az éhhatékonyág érzését (Bandura, 1997), valamint erősíti a kontrollérzetet egy új, előre nem ismert környezeti helyzet előtt.

A csomagolás folyamata lehetőséget teremt a végrehajtó funkciók gyakorlására, amelyek közé tartozik a tervezés, a sorrendiség felismerése, a döntéshozatal és az idői tájékozódás (Barkley, 2012). A vizuális lista követése, a kipipálás aktusa és a tárgyak fizikai elhelyezése segíti a munkamemória aktiválását, az információk strukturálását és az önreflexiót. Mindezek hozzájárulnak az adaptív működés fenntartásához, amely kulcsfontosságú a tanulásban és a társadalmi beilleszkedésben (AAIDD, 2010).

A csomagolás során fejlődik a problémamegoldó gondolkodás is: a fiatalnak el kell döntenie, hogy a rendelkezésére álló térben hogyan helyezze el tárgyait, felismerve, hogy bizonyos elemek elsőbbséget élveznek (pl. gyógyszerek, higiéniai termékek), míg mások opcionálisak. Ez a folyamat a prioritásfelismerés és az önszabályozás gyakorlatát is erősíti (Zimmerman, 2000). A feladat során a fiatal szembesül az időkeretekhez való igazodás szükségességével, ami fejleszti az időgazdálkodási készségeket és a feladat iránti felelősségvállalást.

A csomagolás érzelmi szabályozó hatással is bír: a strukturált tevékenység csökkenti a bizonytalanságból fakadó szorongást, elősegíti a táborra való mentális felkészülést, és lehetőséget ad a várakozással kapcsolatos pozitív érzések tudatosítására (Kuhlthau et al., 2010). Az, hogy a fiatal maga választja ki a ruháit, használati tárgyait, hozzájárul az identitás megerősítéséhez és a személyes preferenciák kifejezéséhez, ami elengedhetetlen a belső motiváció és az önelfogadás támogatásához (Ryan & Deci, 2000).

A tevékenység rejtett céljai között szerepel az olvasási és vizuális értelmezési képességek fejlesztése, a figyelem fenntartása, a kéz-szem koordináció erősítése, valamint a szociális készségek gyakorlása, amennyiben a csomagolás közös feladatként zajlik a segítő jelenlétében. A segítő

mediációja modellként szolgál a problémamegoldó gondolkodáshoz és az érzelmi reakciók szabályozásához (Vygotsky, 1978). A feladat így nem csupán gyakorlati előkészület, hanem egy olyan komplex fejlesztési eszköz, amely támogatja az önálló életvitelre való felkészülést és hozzájárul a fiatalok hosszú távú társadalmi integrációjához.

A tevékenység részletes leírása és megvalósítása

A tevékenység megkezdése előtt a segítő és a fiatal közösen leülnek egy nyugodt, zavartalan környezetben, ahol a csomagoláshoz szükséges eszközök – a bőrönd vagy hátizsák, a nyomtatott csomagolási lista és a ceruza – jól elérhető helyen vannak. A segítő bemutatja a listát, és felhívja a figyelmet arra, hogy ez a dokumentum lépésről lépésre támogatja a csomagolási folyamatot, ezzel csökkentve a hibázás esélyét és növelve az önálló döntéshozatal lehetőségét. A lista vizuális elemei (képek, piktogramok vagy fényképek) segítik a megértést és biztosítják a kognitív hozzáférhetőséget azok számára is, akik írott szöveget csak részben tudnak értelmezni (Hodgdon, 1995; Mesibov & Shea, 2010).

A folyamat első lépése a lista áttekintése és megbeszélése. A segítő felolvassa az első elemet, majd megkérdezi a fiatalt, hogy felismeri-e a tárgyat, tudja-e, hol található, és önállóan képes-e előkészíteni azt. Amennyiben a fiatal képes önállóan megtalálni az adott tárgyat (például pólót, fogkefét vagy törölközőt), megteszi azt, majd visszatér a listához, ahol kipipálja az elemet. Ez az aktus egyszerre szolgál sikerélményként és biztosítja a feladat követhetőségét, megelőzve a kognitív túlterhelést. Ha a fiatal részlegesen képes elvégezni a feladatot, a segítő iránymutatást ad, de nem végzi el helyette a tevékenységet; ha pedig a fiatal teljes támogatást igényel, a segítő demonstrálja a lépést, majd lehetőség szerint bevonja a fiatalt a cselekvés egy részébe (pl. a ruha összehajtogatásába vagy a bőröndbe helyezésbe).

A csomagolási folyamat során a segítő folyamatosan verbalizálja a teendőket, ezáltal modellezi a gondolkodási struktúrát („Most megtaláltuk a cipőt, nézzük meg a listán, hogy ezt már kipipáltuk-e”). Ez a technika támogatja a metakognitív készségek fejlődését és hozzájárul a feladatvégzés során tapasztalható belső strukturáltság kialakulásához (Barkley, 2012). A folyamat során a fiatal figyelme fokozatosan a tevékenység szervezeti logikájára irányul: felismeri a sorrendet, megtanulja, hogy az alsó ruházat, a higiéniai termékek és a gyógyszerek prioritizált helyet foglalnak el, míg a szabadidős tárgyak a csomagolás későbbi fázisában kerülnek a bőröndbe.

A csomagolás végső szakaszában a segítő és a fiatal közösen végigtekintenek a listán, ellenőrzik, hogy minden elem bekerült-e a csomagba, és megbeszélik, hogy a tárgyak hova kerültek, ezzel támogatva a tábori használhatóságot és az önálló testápolási, öltözködési folyamatokat. Bizonyos esetekben a tárgyak egyedi jelölést kapnak (színkód, név, betű vagy ikon), hogy a tábor ideje alatt ne keveredjenek össze más résztvevők holmijaival. Ez különösen fontos azok számára, akik nem képesek vizuálisan megkülönböztetni a saját tárgyaikat másokétól, vagy nehezített számukra a memória előhívása (Verdonschot et al., 2009).

A csomagolási folyamat nem csupán fizikai előkészület, hanem pszichológiai felkészülés is. A lista vizualizálja a táborra való átmenetet: a fiatal érzékeli, hogy valami új kezdődik, ugyanakkor az is biztonságérzetet kelt benne, hogy a felkészülés strukturált formában történik. A folyamat hozzájárul a szorongás csökkentéséhez, a kontrollérzet kialakulásához és az önállóság megerősítéséhez. A segítő szerepe kulcsfontosságú ebben a folyamatban: ő teremti meg azt a támogató légkört, amelyben a fiatal saját képességeihez mérten, de önazonosan és aktívan tud részt venni a készülődésben.

Szükséges eszközök:

- egy nyomtatott, könnyen érthető, lehetőleg képekkel/piktogramokkal ellátott lista a becsomagolandó tárgyairól
- 1 ceruza

Résztvevők száma: egyéni feladat, de minden résztvevőre vonatkozik

Segítő: egy segítő, aki ismeri a fiatal holmijait

Lépések:

1. akár mediálhatjuk, hogy mire lesz szükség, még a lista elkészítése előtt
2. kinyomtatjuk a listát minden résztvevőnek (*lásd: 4. melléklet*)
3. végighaladunk a fiatallal a listán (minél inkább egyedül tegye ezt), és soronként olvassa, beteszi a bőröndbe a megfelelő tárgyat, majd kipipálja a listán.

Biztonsági intézkedések:

Fontos, hogy tudja a fiatal, hogy ezek a dolgok az övéi, és azokat haza is kell hoznia. Nem szabad összekeverni a tábor alatt a többi lakóéval. Érdeemes lehet megjelölni a saját dolgait, ha nem ismeri fel azokat. Jó, ha a visszaút előttre is van egy kipipálandó lista.

Reflexió, kiértékelés és pszichológiai hatások

A csomagolási tevékenység lezárása nem csupán a feladat elvégzésének technikai ellenőrzését jelenti, hanem jelentős pszichológiai és fejlesztési értékkel bíró reflexiós folyamatot is. A tevékenység kiértékelése során lehetőség nyílik arra, hogy a résztvevő tudatosítsa saját erőfeszítéseit, sikereit, valamint felismerje azokat a területeket, ahol további támogatásra vagy gyakorlásra van szüksége. A reflexió folyamata elősegíti az önismeretet, erősíti az önhatékonyság érzését és támogatja a pozitív énkép kialakulását (Zimmerman, 2000). A segítő szerepe ebben a szakaszban ismét kulcsfontosságú: úgy ad visszajelzést, hogy az megerősítse a fiatal kompetenciaérzetét, miközben motiválja a további fejlődésre.

A kiértékelés elsődleges formája a közvetlen beszélgetés, amelyben a segítő megkérdezi a fiatalot, hogyan élte meg a csomagolás folyamatát, mi volt könnyű vagy nehéz számára, melyik lépés okozott örömet vagy kihívást. A cél nem a teljesítmény értékelése, hanem a tapasztalat feldolgozása és a pozitív érzelmek tudatosítása. A fiatal ilyenkor lehetőséget kap arra, hogy kifejezze érzelmeit, megfogalmazza kétségeit vagy büszkeségét, ami fontos része a pszichológiai biztonság megteremtésének (Ryan & Deci, 2000).

Az értékelés második szintje a *viselkedéses megerősítés*. A segítő dicséri a fiatal önálló döntéseit, az önállóan végrehajtott lépéseket és a figyelmes hozzáállást. Ez a fajta pozitív visszacsatolás bizonyítottan hozzájárul a belső motiváció erősödéséhez és az adaptív viselkedések gyakoribb megjelenéséhez (Bandura, 1997; Wehmeyer, 2005). A folyamat arra is lehetőséget biztosít, hogy a segítő finoman felhívja a figyelmet azokra a lépésekre, amelyek javítást igényelnek, és közösen stratégiákat dolgozzanak ki a következő alkalomra.

A reflexió részeként a csomagolás során felmerülő nehézségeket nem hibaként értelmezzük, hanem tanulási lehetőségként. A segítő segít a fiatalnak megfogalmazni, hogy mi okozta például az elakadást (felejtés, figyelemelterelődés, érzelmi nyugtalanság), és hogyan lehet ezeket a jövőben

kezelni. Ez a gyakorlat támogatja a metakognitív tudatosság fejlődését, ami kulcsszerepet játszik a hosszú távú önállóság elérésében (Flavell, 1979).

A kiértékelés részeként beépíthető egy *tábori naplóhoz* kapcsolódó reflexiós kérdés is, mint például: „Mit csomagoltam be, ami hasznos volt?” vagy „Mit felejtettem otthon, és legközelebb szükségem lesz rá?”. Ez nemcsak a tudatos tervezést segíti elő, hanem megerősíti a tapasztalatok és érzelmek feldolgozását is, ezáltal hozzájárul a tábori élmények mélyebb integrációjához.

Összességében a csomagolás kiértékelése egy fejlesztő hatású pszichológiai zárófolyamat, amely segít megerősíteni a tanulást, csökkenti a jövőbeli bizonytalanság érzését, és támogatja a fiatal autonóm szerepének kialakulását a közösségi élet különböző helyzeteiben.

Értékelési táblázat

| Fejlesztési terület | Konkrét megnyilvánulás a tevékenység során | Megfigyelési szempont | Fejlődés jelei |
|-------------------------------|--|--|---|
| Önellátási készség | A fiatal felismeri a listán szereplő tárgyakat, önállóan kiválasztja | Megtalálja-e a saját ruháit, tárgyait? | Kevesebb segítséget igényel, magabiztosabb |
| Végrehajtó funkciók | A feladatlépések sorrendiségének követése, kipipálás használata | Képes-e sorban haladni, visszatérni a listához? | Nő a feladattartás ideje, csökken az elakadás |
| Vizualitás és megértés | A vizuális lista használata a döntéshozatal támogatására | Felismeri-e a képeket/ piktogramokat? | Gyorsul a felismerés és reagálás |
| Problémamegoldás | Hiányzó tárgy esetén alternatív keresése vagy segítségkérés | Képes-e döntést hozni, ha valami nincs a helyén? | Önként kezdeményez megoldást |
| Szociális interakció | Kapcsolat a segítővel, közös tervezés | Kér-e segítséget megfelelő formában? | Több kooperatív megnyilvánulás |

| Fejlesztési terület | Konkrét megnyilvánulás a tevékenység során | Megfigyelési szempont | Fejlődés jelei |
|------------------------------------|---|--|--|
| Érzelmi szabályozás | A feladat során jelentkező frusztráció kezelése | Nyugodt marad-e vagy feszültség jeleit mutatja? | Növekvő önszabályozás, kevesebb szorongás |
| Idői tájékozódás | Felkészülés lépésekhez való igazodás | Tudja-e, mikor kezdődik és mikor kell befejezni a feladatot? | Hatékonyabb időbeosztás |
| Önhatékony-ság és önbizalom | A tevékenység végén megjelenő elégedettség, sikerélmény | Kifejezi-e büszkeségét az eredménnyel kapcsolatban? | Nő az önbizalom és az önállóság iránti igény |

Összefoglalás

A táborba való készülődés és a csomagolási folyamat kiemelt jelentőséggel bír az értelmileg akadályozott fiatalok önállóságának és adaptív működésének fejlesztésében. Ez a tevékenység nem pusztán praktikus előkészület egy közösségi programra, hanem olyan komplex pedagógiai és pszichológiai intervenció, amely egyszerre erősíti az önellátási készségeket, támogatja a végrehajtó funkciók fejlődését, csökkenti a bizonytalanságból fakadó szorongást és elősegíti a valós élethelyzetekhez való sikeres alkalmazkodást. A strukturált vizuális lista alkalmazása lehetővé teszi, hogy a résztvevők saját tempójukban, egyéni képességeikhez igazodva vegyenek részt a feladatban, miközben a segítő mediációja biztonságos keretet nyújt a döntéshozatalhoz és a hibázás nélküli tanuláshoz.

A csomagolás folyamata erősíti az identitásérzést: a fiatal megéli, hogy saját tárgyai felett rendelkezik, ő felel azért, hogy ezek eljussanak a táborba, majd visszakerüljenek az otthoni környezetbe. Ez a felelősségvállalás erősíti az önhatékony-ság érzését, amely bizonyítottan az egyik legfontosabb előrejelzője a sikeres felnőttkori adaptációnak fogyatékos-sággal élő személyek esetében (Wehmeyer & Schalock, 2001). A csomagolás megteremti az átmenet érzését az otthoni

környezet és a közösségi táborozás között, így kognitív és érzelmi szempontból egyaránt előkészíti a fiatalot az új élmények befogadására.

Mindezek alapján elmondható, hogy a tábori csomagolás pedagógiai értékét nem annak logisztikai funkciója adja elsősorban, hanem az a fejlesztő potenciál, amely az önálló életvezetés, a személyes döntéshozatal, az érzelmi stabilitás és a társadalmi integráció hosszú távú támogatását szolgálja. A folyamatba épített fokozatosság és vizuális támogatás lehetővé teszi, hogy minden résztvevő saját képességeinek megfelelően legyen aktív részese a felkészülésnek, ami alapja annak, hogy a táborban szerzett élmények valóban beépüljenek a személyiség fejlődésébe és önazonosságának alakulásába.

Kekszszalámi készítése

Bevezetés és elméleti háttér

A közös ételkészítés – különösen az olyan egyszerű és élvezettel elvégezhető tevékenység, mint a kekszszalámi készítése – kiemelt helyet foglal el a fejlesztő pedagógiai és szocioterápiás módszerek között. A sütés-főzés folyamata nem csupán gasztronómiai tevékenység, hanem **komplex fejlesztő hatásokkal bíró élménypedagógiai eszköz**, amely egyszerre aktivizálja a fiatalok kognitív, motoros, szociális és érzelmi funkcióit (Schalock et al., 2002). A recept lépéseinek követése strukturált keretet nyújt, amely biztonságot jelent az értelmileg akadályozott résztvevők számára, mivel egyértelmű sorrendben, vizuálisan is követhető feladatokon keresztül vesznek részt a közös munkában (Gönczi, 2015).

A tevékenység során fejlődik a **végrehajtó funkciók rendszere** – beleértve a figyelem irányítását, a tervezést, a memóriát és a problémamegoldást. A recept követése támogatja a **szekvenciális gondolkodást**: az egyes lépések egymásra épülése elősegíti az ok-okozati összefüggések felismerését, és megakadályozza a kognitív túlterhelést (Baddeley, 2000). A kekszszalámi receptje KÉK-kommunikációval (könnyen érthető jelek és szöveg) készül, ezáltal kognitív hozzáférést biztosít azon fiatalok számára is, akik korlátozott olvasási képességekkel rendelkeznek.

A közös ételkészítés **szociális integrációs funkciója** is kiemelkedő: a csapatmunka, a feladatok megosztása és az egymásra figyelés támogatja az együttműködési készségek fejlődését, és erősíti a

közösséghez tartozás érzését. A feladatok elosztása – például ki töri a kekszet, ki keveri az alapot, ki olvassa fel a recept következő pontját – lehetőséget ad arra, hogy minden résztvevő kompetensnek érezze magát, és megtapasztalja a hozzájárulás örömét (Ryan & Deci, 2000).

A **szenzoros élmények** – mint az illatok, textúrák érzékelése vagy a keverés mozdulatai – stimulálják az érzékszervi integrációt, és különösen fontosak lehetnek az autizmus spektrumzavarral vagy szenzoros feldolgozási nehézségekkel élő fiatalok számára (Howlin, 2005). A tevékenység során a résztvevők kapcsolatba lépnek az anyagokkal, így nonverbális módon is élményhez jutnak, ami csökkenti a szorongást és elősegíti az érzelmi szabályozást.

A közös ételkészítés végén az elkészült kekszszalámi **azonnali jutalmazási funkcióval is bír**. A saját kezűleg készített étel elfogyasztása növeli az önértékelést és belső motivációt, megerősíti az önhatékonyság érzését, valamint a „meg tudom csinálni” élményét, amely alapvető az önállóság kialakulásához (Bandura, 1997).

Cél és fejlesztési hatás

A kekszszalámi készítésének elsődleges célja nem csupán egy finom étel közös elkészítése, hanem a résztvevők **aktív bevonása egy strukturált, együttműködésen alapuló folyamatba**, amely komplex módon fejleszti kognitív, szociális és érzelmi készségeiket. A tevékenység kiemelt fejlesztési célja, hogy a fiatalok képességeikhez mértén önállóan – vagy facilitált módon – részt vegyenek a közös alkotásban, ezáltal megtapasztalják az együttműködés örömét, a közös sikerhez való hozzájárulás élményét, valamint az **önhatékonyság érzését** (Bandura, 1997).

A feladat **lépésről lépésre felépített szerkezete** elősegíti a kognitív működés fejlődését, különösen a figyelmi kontrollt, az emlékezetet és a logikai gondolkodást. A könnyen érthető recept alkalmazása vizuális támpontot ad, amely lehetővé teszi a fiatalok számára a feladat követését akkor is, ha olvasási vagy szövegértési nehézségekkel küzdenek (Gönczi, 2015). A pipálásos haladásérzékelés támogatja az **önmonitorozást** és hozzájárul az időbeli struktúra megértéséhez, amely az értelmileg akadályozott résztvevők számára kiemelten jelentős a biztonságérzet fenntartásában (Schalock et al., 2002).

A tevékenység **szociális fejlesztő hatása** különösen fontos: a közös főzés során a résztvevők egymásra figyelnek, megbeszélik a feladatokat, szerepeket osztanak meg, és verbális vagy

nonverbális módon kommunikálnak egymással. Ez a folyamat erősíti a csoportkohéziót, fejleszti a társas interakciót és csökkenti az elszigeteltség érzését. Az ételkészítés kollektív jellege elősegíti a **pozitív társas identitás kialakulását**, mivel a fiatalok megtapasztalják: képesek másokkal együtt sikeresen végrehajtani egy célorientált tevékenységet (Ryan & Deci, 2000).

Ezen túlmenően a tevékenység **szenzoros és érzelmi önszabályozási funkciót** is betölt. Az alapanyagok tapintása, illata és textúrája relaxációs hatású lehet, miközben segíti az érzékszervi integrációt, különösen az autizmus spektrumzavar esetében (Howlin, 2005). A feladat végén megélt sikerélmény – az elkészült étel elfogyasztása – az **azonnali pozitív megerősítés** eszközeként növeli a belső motivációt és tartósan hozzájárul az önbizalom fejlődéséhez.

Összességében a kekszszalámi készítése nem csupán gasztronómiai tevékenység, hanem **komplex fejlesztő módszer**, amely egyszerre szolgálja a tanulási, szociális, érzelmi és szenzoros fejlődést, miközben valódi örömforrást biztosít a résztvevők számára.

A tevékenység folyamata

A kekszszalámi készítése strukturált, interaktív folyamat, amely már a tevékenység megkezdése előtt elindul a csapatok kialakításával. A résztvevőket 2–4 fős csoportokra osztjuk, minden csapathoz egy vagy két segítő kapcsolódik, akik jól ismerik a fiatalok kommunikációs módját, kognitív képességeit és szociális működését. Ez a felosztás biztosítja a **személyre szabott támogatás lehetőségét**, ugyanakkor teret ad az önállóság gyakorlásának is, mivel a segítők csak annyi segítséget adnak, amennyi a feladat sikeres elvégzéséhez szükséges (Ryan & Deci, 2000).

A folyamat első lépése a recept bemutatása. A könnyen érthető kommunikáció (KÉK) elveit alkalmazva a recept vizuális és szöveges formában is rendelkezésre áll, egyértelmű piktogramokkal és jelölési lehetőséggel. A fiatalok pipálhatják a már elvégzett tevékenységeket, ami erősíti a **kompetenciaélményt és az előrehaladás tudatosítását**. A recept közös felolvasása önmagában is fejlesztő hatású: gyakorolja az olvasást, a beszédértést és a figyelemmegosztást a csoporton belül.

A gyakorlati részben a csapattagok megbeszélik, ki melyik feladatot vállalja: keksz törése, vaj olvasztása, kakaó kimérése, keverés, formázás. Ez a szerepmegosztás elősegíti a **szociális felelősségvállalás** kialakulását, miközben minden résztvevő konkrét és értékes hozzájárulást tesz a közös cél eléréséhez. A mozdulatsorok – például a keksz összetörése vagy a massa kézzel történő

formázása – szenzoros tapasztalatokat nyújtanak, amelyek támogatják az **érzékszervi feldolgozás fejlődését**, és nyugtató hatású szenzoros visszacsatolást biztosítanak (Howlin, 2005).

A tevékenység során a csapattagok folyamatosan kommunikálnak egymással és a segítőkkel. A beszéd mellett gesztusokkal, mimikával vagy augmentatív kommunikációs eszközökkel is kifejezhetik igényeiket, ami elősegíti a **kommunikációs önbizalom növekedését**. A közös döntéshozatal – például melyik formát válasszák a kész szalámi kialakításához – támogatja az autonómia és önkifejezés fejlődését (Deci & Ryan, 2000).

Miután a massa elkészült és a fiatalok megformázták a kekszszalámit, az alkotást hűtőbe helyezik, ahol egy éjszakát pihen. Ez az időszak *pszichológiai funkcióval* is bír: megtanítja a résztvevőket az **időbeli késleltetésre**, arra, hogy a jutalom nem mindig azonnali, hanem idővel válik élvezhetővé – ez kulcsfontosságú a frusztrációtűrés és az önkontroll fejlődésében (Bandura, 1997). A várakozás aktív része az élménynek, és fokozza az elkészült finomság iránti érdeklődést.

Az elkészült étel másnapi elfogyasztása során a résztvevők visszajelzést kapnak arról, hogy munkájuk eredményes volt, és aktívan részt vehetnek az értékelésben: megoszthatják, mi volt számukra a legélvezetesebb lépés, hogyan érezték magukat a csapatban, mit tanultak a közös munkából. Ez a reflexiós folyamat megerősíti az **élményszerű tanulás ciklusát** (Kolb, 1984), elősegítve az önreflexió és az érzelmi tudatosság fejlődését.

Recept: Kekszszalámi készítése

A képes útmutatót lásd az 5. mellékletben.

Hozzávalók (1 csapatra)

- 25 dkg darált keksz (vagy kézzel összetört keksz)
- 10 dkg vaj vagy margarin
- 2 evőkanál kakaópor
- 10 dkg porcukor
- 1 dl tej
- 1 evőkanál rumaroma vagy vaníliaaroma (opcionális)
- 5 dkg mazsola vagy darabolt aszalt gyümölcs (opcionális)
- Fólia vagy sütőpapír a formázáshoz

Szükséges eszközök

- Tál a keveréshez
- Kés vagy sodrófa a keksz összetöréséhez
- Kanál vagy spatula
- Mérőpohár
- Fólia / sütőpapír
- Egy tálca a hűtéshez

Résztevők száma

- 2–4 fő + 1 segítő

Előkészítés ideje: kb. 15 perc

Elkészítés ideje: kb. 30 perc

Pihentetés: 12 óra hűtőben

Lépések:

- 1. Csapat megalakulása**
 - Minden résztvevő kap egy feladatot: keksztörés, mérés, keverés.
- 2. Keksz előkészítése**
 - A kekszet kisebb darabokra törjük kézzel vagy sodrófával, zacskóban.
- 3. Vajas-kakaós alap elkészítése**
 - A vajat felolvasztjuk.
 - Hozzáadjuk a kakaót, porcukrot és a tejet.
 - Elkeverjük csomómentesre.
- 4. Összekeverés**
 - A kakaós masszát ráöntjük a kekszre.
 - Hozzáadjuk a mazsolát vagy gyümölcsöt.
 - Kézzel vagy kanállal alaposan összedolgozzuk.
- 5. Formázás**
 - A masszát fóliára helyezzük.
 - Henger alakúra formázzuk.
 - A fóliát szorosan rátekerjük.
- 6. Hűtés**
 - A tekercset hűtőbe tesszük.

- Legalább egy éjszakán át pihentetjük.

7. Tálalás

- Másnap szeletekre vágjuk és közösen megkóstoljuk.

Biztonsági megjegyzések

- Forró vajjal óvatosan bánjunk.
- A kés vagy sodrófa használatát a segítő felügyelje.
- A hűtőbe helyezést a segítő végezze.

Reflexió és kiértékelés

A kekszszalámi készítésének befejező szakasza nem csupán a desszert elfogyasztásáról szól, hanem az *élmény tudatosításáról és beépüléséről*, amely alapvető szerepet játszik az értelmileg akadályozott fiatalok tanulási folyamatában. A reflexiós szakasz során a fiatalok visszatekintenek a tevékenység egészére, és a vezetett beszélgetés segítségével megfogalmazzák érzéseiket, tapasztalataikat, a sikerélmény forrásait, valamint azokat a nehézségeket, amelyekkel találkoztak.

A kiértékelés fontos fejlesztési funkciója, hogy tudatosítja a **csoporthoz való tartozás érzését**: a résztvevők megtapasztalják, hogy a közös munkában mindenkinek szerepe van, és a csapat sikere csak az együttműködés által valósulhatott meg. Ez hozzájárul a társas kompetenciák fejlődéséhez és a pozitív önértékelés kialakulásához (Ryan & Deci, 2000). A segítő kérdésekkel támogatja a fiatalokat abban, hogy el tudják mondani, melyik feladatot végezték el önállóan, hol kértek segítséget, és miben érezték magukat sikeresnek. Ezzel *megerősítik az önhatékonyság élményét*, amely hosszú távon az önállóság fejlődésének alapja (Bandura, 1997).

Az elkészült étel elfogyasztása azonnali visszajelzés a munkáról: **pozitív megerősítés**, amely a viselkedéslélektani elvek alapján erősíti a részvételi szándékot és a jövőbeni együttműködést (Skinner, 1953). A közös kóstolás élménye emocionális kötődést hoz létre a csoport tagjai között, miközben lehetővé teszi, hogy minden résztvevő büszkeséget érezzen a saját munkájára és a közös eredményre.

A reflexió kiemelt eleme a **szociális visszacsatolás**. A fiatalok megoszthatják egymással, kinek mi volt a legélvezetesebb lépés, melyik alapanyag illata vagy tapintása tetszett a legjobban, ki mit

csinálna másképp legközelebb. Ez a beszélgetés megerősíti a *metakognitív folyamatokat*, vagyis azt a képességet, hogy saját élményeiről gondolkodjanak és tanulságokat fogalmazzanak meg (Schalock et al., 2002).

Végül a takarítás és az eszközök elmosogatása is tudatosan a módszertan része: az önálló életre való felkészülés egyik elemeként fejleszti a felelősségvállalást, a feladat lezárásának képességét és a munkafolyamat egészének átlátását. A feladat lezárása így *nem ér véget a sütéssel, hanem a teljes folyamat integrált részévé válik*, támogatva a mindennapi életben nélkülözhetetlen rutinok kialakulását.

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlesztett készségterület | Értékelés módja |
|------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Feladatkövetés | A recept lépéseinek sorrendben történő végrehajtása | Kognitív működés, végrehajtott funkciók | Megfigyelés és pipálás a recepten |
| Önállóság | Feladatok elvégzése önállóan vagy részben önállóan | Autonómia, önhatékonyság | Segítői visszajelzés |
| Csapatmunka | Más résztvevők bevonása, feladatok megosztása | Szociális készségek, együttműködés | Csoportos reflexió |
| Kommunikáció | Verbális vagy nonverbális kommunikáció a tevékenység során | Kifejezőkészség, interakció | Megfigyelés |
| Szenzoros részvétel | Anyagok tapintása, illatok észlelése | Szenzoros integráció, érzelmi szabályozás | Verbális/nonverbális |
| Önuralom és idői késleltetés | A pihenési idő kivárása az étel elkészüléséig | Frusztrációtűrés, impulzuskontroll | Megfigyelés |
| Pozitív élmény és motiváció | Öröm, büszkeség kifejezése az elkészült étel láttán | Érzelmi jól-lét, önértékelés | Érzelmi visszajelzések |

Összefoglalás

A kekszszalámi készítése mint fejlesztő tevékenység egyszerre nyújt örömteli élményt és komplex pedagógiai hatást az értelmileg akadályozott fiatalok számára. A tevékenység strukturált, könnyen

érthető lépései biztosságot és kiszámíthatóságot teremtenek, miközben támogatják a kognitív fejlődést, a figyelem fenntartását és az önálló feladatvégzést. A közös főzés során fejlődnek a társas készségek, az együttműködési képesség, valamint a kommunikációs aktivitás, a szenzoros tapasztalatok pedig hozzájárulnak az érzelmi szabályozáshoz és az önnyugtató mechanizmusok kialakulásához. A tevékenység befejezésekor megélt sikerélmény és a közös étkezés öröme erősíti a belső motivációt és az önhatékonyság érzését, amely a társadalmi integráció és az önálló életvitel egyik legfontosabb pszichológiai alapja. Ennek eredményeként a kekszszalámi készítése nem csupán kulináris élmény, hanem **komplex fejlesztő eszköz**, amely hatékonyan támogatja a résztvevők személyiségfejlődését, közösségi beilleszkedését és érzelmi jóllétét.

Gyertyatartó

Bevezetés és elméleti háttér

Az agyaggal való munka ősi, univerzális tevékenység, amely nem csupán kézműves készségeket fejleszt, hanem *komplex terápiás hatással* is bír mind kognitív, mind érzelmi, mind szenzomotoros szinten. Az agyag rugalmas, jól formálható természete lehetővé teszi, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok **kézzel fogható módon kapcsolódjanak a kreatív folyamathoz**, miközben önálló produktumot hoznak létre, amely azonnali visszajelzést nyújt számukra képességeik érvényesüléséről.



Forrás: saját fénykép

Az agyagozás különösen hatékony fejlesztőeszköz, mert **egyszerre aktiválja a taktilis érzékelést, a finommotoros koordinációt és a vizuális-téri gondolkodást**, amelyek az értelmileg akadályozott személyek esetében gyakran fejlesztésre szorulnak (Ungvaryné & Varga, 2019). A kézműves tevékenységek során megvalósuló manuális munka *idegrendszeri plaszticitást* stimuláló hatása hozzájárul a motoros pályák fejlődéséhez (Gómez & Rubio, 2015), miközben a tevékenység repetitív jellege nyugtató, szorongáscsökkentő hatással bír (Malchiodi, 2012).

A gyertyatartó készítése konkrét célt szolgál, amely strukturálja a tevékenységet: a résztvevő nem pusztán agyagot tapint és formáz, hanem *egy funkcionális tárgyat hoz létre*. Ez a célorientált munka fokozza az önhatékonyság érzetét (Bandura, 1997), és támogatja az autonómia megélését a

kompetencia-élményen keresztül (Ryan & Deci, 2000). A részletes, könnyen érthető leírás (KÉK-kommunikáció) segíti a feladat megértését és nyomon követését, ezzel erősítve a *szekvenciális gondolkodást* és a **végrehajtó funkciókat**, mint az előretervezés, figyelemfenntartás és önellenőrzés.

A tevékenység egyéni végrehajtása lehetőséget ad az **önkifejezésre és egyéni döntések meghozatalára**, ugyanakkor a segítő jelenléte biztosítja a kontrollált környezetet és a szükség szerinti támogatást. A kerámiakészítés olyan strukturált tevékenység, amelyben a hiba lehetősége nem fenyegető, hiszen az anyag újraformálható – ez csökkenti a teljesítményszorongást, és elősegíti az **érzelmi biztonság** kialakulását (Hinz, 2009).

Az agyagozás során megjelenő *kézügyesség, erőadagolás, koncentráció és térbeli tájékozódás* fejlesztése mellett pszichológiai szempontból különösen fontos az alkotás folyamata: a résztvevő megtapasztalja, hogy képes formálni a környezetét, ezáltal **pozitív kontrollélményhez** jut, ami az értelmileg akadályozott személyek önálló életre felkészítésének egyik alapfeltétele (Schalock et al., 2002).

Cél és fejlesztési hatás

A gyertyatartó készítésének elsődleges célja, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok **minél önállóbban, strukturált lépések mentén** hozzanak létre egy funkcionális tárgyat, ezáltal megtapasztalva az önálló alkotás örömét és a feladatteljesítésből következő sikerélményt. A tevékenység célja nem a művészi teljesítmény, hanem a **kompetenciaérzés és az önhatékonyság fejlesztése** (Bandura, 1997), miközben a résztvevők a saját tempójukban, biztonságos környezetben gyakorolják a mindennapi életvitelhez is szükséges készségeket.

A tevékenység fejlesztő hatása **többszintű és komplex**:

1. Kognitív fejlesztés

A részletes, könnyen érthető leírás lépésről lépésre vezeti végig a résztvevőket a munkafolyamaton, ezáltal erősíti a **figyelem fenntartását, az emlékezeti funkciókat, a logikai sorrendiség felismerését és a munkamemóriát** (Baddeley, 2000). A feladatvégzés során a résztvevők megtanulják megkülönböztetni az egyes szakaszokat (kinyújtás, formázás, illesztés), ami fejleszti a **szekvenciális gondolkodást és a végrehajtó funkciókat** (Ungváryné & Varga, 2019).

2. Szenzomotoros fejlesztés

Az agyag tapintása, nyomása, hengerlése és formázása aktiválja a **finommotorikát**, a kéz-szem koordinációt, az izmok erőadagolását és az érzékszervi integrációt, amelyek különösen fontosak az értelmileg akadályozott fiatalok készség szintjének fenntartásában és fejlesztésében (Gómez & Rubio, 2015). A tevékenység repetitív, ritmikus jellege nyugtató hatású, csökkenti a feszültséget és támogatja az **önszabályozási képesség** kialakulását (Hinz, 2009).

3. Szociális és érzelmi fejlesztés

Noha a gyertyatartót egyénileg készítik el, a közös térben végzett tevékenység lehetőséget ad a **társas interakciók spontán kialakulására**. A segítővel való együttműködés, az egymás munkájának megfigyelése és a közös visszajelzések hozzájárulnak a **szociális tanuláshoz és a társadalmi integrációhoz**. A produktum létrejötte növeli az **önértékelést és a belső motivációt**, hiszen a fiatal megtapasztalja: képes saját kezűleg értéket teremteni (Ryan & Deci, 2000).

4. Funkcionális önállóság fejlesztése

A gyertyatartó készítésének folyamata hasonló azokhoz a mindennapi tevékenységekhez (tészta gyúrása, formázás, hajtogatás), amelyek az önálló életvezetés alapját képezik. A folyamat sikeres végrehajtása **megerősíti az önellátás képességébe vetett hitet**, és felkészít a felnőtt élethez kapcsolódó praktikus készségek elsajátítására (Schalock et al., 2002).

A tevékenység folyamata

A gyertyatartó készítésének folyamata strukturált, jól előkészített lépések mentén zajlik, amelyek célja, hogy a résztvevők a lehető legnagyobb mértékben önállóan dolgozzanak, miközben biztonságos és támogató környezetben gyakorolják a motoros, kognitív és szociális készségeiket. A tevékenység egyéni végrehajtásra épül, de közös térben történik, ami elősegíti a spontán társas interakciókat és a közösségi élmény kialakulását.

A résztvevők először **kényelmesen elhelyezkednek a munkafelület körül**, mindenki olyan pozíciót választ, ahol megfelelően tudja kinyújtani és formázni az agyagot, ugyanakkor látótávolságban marad a segítőktől. A munkafelület személyes határokat biztosít, de vizuálisan kapcsolódik a közösséghez, ami elősegíti az egyszerre egyéni és csoportos élmény kialakulását.

A tevékenység elején a segítő **bemutatja a gyertyatartó mintadarabját**, illetve kiosztja a lépésről lépésre elkészített, könnyen érthető leírást. A leírás tartalmazza az elkészítés főbb mozzanatait piktogramokkal, egyszerű szavakkal, valamint kipipálható négyzetekkel. Ez a vizuális-támasz lehetővé teszi a **szekvenciális gondolkodás aktiválását**, segíti a memória megtartását és a figyelem fókuszálását a soron következő teendőkre.

A résztvevők ezt követően **egy darab agyagot kapnak**, és a feladat első lépéseként megkezdik annak átgyúrását. Ez a mozdulatsor megalapozza a munka ritmusát, aktiválja a finommotorikát, és egyben *stresszcsökkentő, feszültségoldó hatással bír*. A gyúrás és formázás során a fiatalok a saját munkájukra összpontosítanak, de közben látják egymást, ami **pozitív modellkövetést** eredményez – különösen azok számára, akik verbális instrukciók alapján nehezebben tanulnak (Bandura, 1997).

A segítő csak akkor lép közbe, ha a fiatal elakad, vagy ha a feladat olyan pontjához ér, ahol a pontos minta megőrzése érdekében irányítás szükséges. Az **önállóság elsődlegessége** biztosítja a kompetenciaélményt, miközben az elakadások esetén kapott azonnali támogatás fenntartja a motivációt, megelőzi a frusztráció kialakulását.

A résztvevők a leírás alapján **kinyújtják az agyagot**, majd sablon vagy szabadkézi formázás segítségével megkezdik a gyertyatartó testének kialakítását. A munka során figyelmet fordítanak az illesztésekre, a stabil alap megformálására és az esztétikai elemekre is – ez nem csupán vizuális készséget fejleszt, hanem segít megérteni az **anyag tulajdonságait és a gravitáció működését**, ami a műszaki és funkcionális gondolkodás alapját képezi.

A folyamat végén minden résztvevő **megszemléli a saját munkáját**, és ha szükséges, kisebb javításokat végez. A tevékenység lezárásaként a segítő összegyűjti a nyers gyertyatartókat szárításra, és megdicséri a résztvevőket az önálló munkáért, a kitartásért és a kreativitásért. Ezzel a lezárással a gyertyatartó elkészítése *nem pusztán alkotási folyamat*, hanem a **pozitív énkép és az önazonosság fejlesztésének eszköze** lesz.

Recept: Gyertyatartó készítése agyagból

Hozzávalók / eszközök

- Légszáraz agyag vagy kerámiaagyag
- Sodrófa vagy henger
- Víz tálkával (simításhoz)

- Mintázó eszközök (pálcika, ecset vége)
- Hurkapálca vagy gyertyaméretű pálca a nyílás kialakításához
- Szivacs
- Fólia vagy deszka munkafelületnek

Részvevők száma

- 2–4 fő + 1 segítő

Időigény

- Előkészítés: 5 perc
- Formázás: 40–50 perc
- Száradás: 3–4 nap

Lépések számozva

1. Előkészület

- Mindenki kap egy darab agyagot.
- A munkafelületet elő kell készíteni.

2. Agyag előkészítése

- Az agyagot átgyúrjuk, hogy levegőmentes legyen.

3. Lapot nyújtunk

- Sodrófával kb. 1 cm vastag lapot formázunk.

4. Alap kialakítása

- Kör vagy négyzet alakú alapot vágunk ki.

5. Oldalfal formázása

- Külön csíkot sodrunk, amit az alap szélére illesztünk.
- Vizes ujjal összesimítjük a találkozási pontokat.

6. Gyertyanyílás elkészítése

- A pálcával lyukat szúrunk vagy kialakítjuk a mélyedést.
- Ügyelünk arra, hogy stabilan álljon benne a gyertya.

7. Simítás és díszítés

- A felületet benedvesített ujjal vagy szivaccsal elsimítjük.
- Mintákat készítünk (ujjal, pálcával vagy sablonnal).

8. Száradás

- A kész tárgyat szellős helyen száradni hagyjuk 3–4 napig.

Biztonsági megjegyzések

- Az eszközök ne legyenek élesek.
- A segítő figyeljen az agyag mennyiségére és stabilitására.
- A gyertya használatát majd csak égetés és mázazás után szabad!

A képes útmutatót lásd a 6. mellékletben.

Reflexió és kiértékelés

A gyertyatartó készítésének lezárása kiemelt jelentőséggel bír a résztvevők pszichológiai fejlődése szempontjából, mivel a reflexió lehetőséget teremt az élmények tudatosítására, a sikerélmény megerősítésére és az önhatékonyság érzésének stabilizálására. A tevékenység azonnali visszajelzéssel zárul, amely során a segítő a fiatalok egyéni teljesítményére helyezi a hangsúlyt: értékeli a kitartást, az önállóságot, a kreativitást és a feladatkövetési képességet. Ez a fajta **pozitív megerősítés** nemcsak motivációt ad a jövőbeli tevékenységekhez, hanem hozzájárul a belső motiváció és az önbizalom fejlődéséhez (Ryan & Deci, 2000).

A reflexiós beszélgetés lehetőséget kínál arra, hogy a fiatalok megosszák tapasztalataikat a folyamatról:

- Hogyan érezték magukat munka közben?
- Melyik lépés volt könnyű vagy nehéz számukra?
- Mit sikerült önállóan megcsinálniuk?
- Mit tanultak meg az agyagról, a mozdulatokról vagy saját képességeikről?

Az ilyen típusú önreflexió fejleszti a **metakognitív készségeket**, vagyis azt a képességet, hogy a fiatal saját élményeire gondolkodva következtetéseket vonjon le, és értékelje saját teljesítményét (Schalock et al., 2002). Ezzel párhuzamosan a csoportos visszajelzés erősíti a társas kapcsolódást és a **közösségi élménybe való beágyazódást**, amely az értelmileg akadályozott személyek társadalmi integrációjának egyik legfontosabb pszichológiai alapja.

A gyertyatartó száradási és égetési folyamata során a résztvevők megtapasztalják az **időkésleltetés és a türelem jelentőségét**. Amikor később vizontlátják az elkészült, kiégetett és mázas gyertyatartót, a korábban befektetett energiához kapcsolódó sikerélmény megsokszorozódik, és hosszú távú hatást fejt ki az önértékelésre. A folyamat e szakasza különösen fontos a **saját**

produktumhoz való érzelmi viszony erősítésében, amely a felnőtté válás, az identitásfejlődés és az önálló életre való felkészülés alapja (Bandura, 1997).

A reflexiós folyamat fontos része, hogy a segítő támogatja a résztvevőket abban, hogy felismerjék:

- *képesek voltak új készségeket használni,*
- *képesek voltak befejezni egy feladatot,*
- *képesek értéket teremteni saját kezükkel.*

Ez a tudatosítás nemcsak örömet vált ki, hanem **belső kontrollérzést** épít, ami hozzájárul a pszichés jólléthez és az életminőség javulásához.

Értékelési táblázat

| Értékelési szempont | Megfigyelhető viselkedés | Fejlesztett terület | Értékelés módja |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Feladatkövetés | A résztvevő a leírt lépések szerint halad, nem hagy ki szakaszokat | Kognitív funkciók, végrehajtó működés | Megfigyelés, pipálható lista |
| Önállóság | A résztvevő önállóan gyúr, formáz, igazít, csak szükség esetén kér segítséget | Autonómia, önhatékonyság | Segítő visszajelzése |
| Finommotoros koordináció | Agyag formázása pontos, kontrollált mozdulatokkal történik | Szenzomotoros integráció | Motoros teljesítmény megfigyelése |
| Figyelem és kitartás | A résztvevő végig fókuszáltan dolgozik, nem hagyja abba a tevékenységet | Figyelmi kontroll, frusztrációtűrés | Időalapú megfigyelés |
| Kreativitás | Egyedi mintázatok, formák megjelenése | Önkifejezés, vizuális észlelés | Kész tárgy vizuális értékelése |
| Érzelmi reakció | Öröm, büszkeség kifejezése az elkészült munkával kapcsolatban | Önértékelés, érzelmi szabályozás | Verbális/nonverbális visszajelzés |
| Csoporton belüli interakció | Kölcsönös segítségnyújtás vagy egymás munkájának elismerése | Szociális kompetencia, társas tanulás | Csoportdinamika megfigyelése |

Összefoglalás

A gyertyatartó készítése agyagból olyan fejlesztőtevékenység, amely egyszerre szolgálja az értelmileg akadályozott fiatalok **önállóságának növelését, kognitív működésük aktiválását, szenzoros integrációjuk támogatását és érzelmi jóllétük megerősítését**. Az agyag formálásának folyamata egyedi módon ötvözi a tapasztalati tanulást a finommotoros készségek fejlesztésével, miközben pozitív érzelmi élményt nyújt a résztvevőnek azáltal, hogy azonnal látható eredményt hoz létre. A jól strukturált lépések követése fejleszti a végrehajtó funkciókat és az önszabályozást, a kész tárgy pedig kézzelfogható bizonyítéka annak, hogy a fiatal képes önállóan értéket teremteni. Ez a tevékenység így nem csupán kreatív időtöltés, hanem **módszertanilag megalapozott, terápiás értékkel rendelkező fejlesztő eszköz**, amely hozzájárul az önkéntesség, az autonómia és a társadalmi beilleszkedés erősítéséhez.

A kézikönyv alkalmazásának összefoglalása és módszertani útmutató

A jelen kézikönyv célja, hogy olyan átfogó, tudományosan megalapozott és gyakorlatorientált eszköztárat biztosítson a fogyatékossgal élő fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára, amely egyaránt támogatja a résztvevők kognitív, érzelmi, szociális és fizikai fejlődését, miközben teret ad az önkifejezésnek, az élményalapú tanulásnak és a közösségi integrációnak. A kézikönyvben szereplő tevékenységek – legyen szó zeneterápiás adaptációkról, kézműves műhelymunkáról, lovas terápiás elemekről, tábori önismereti feladatokról vagy mindennapi élethez kapcsolódó készségfejlesztő gyakorlatokról – egy közös szemléletre épülnek: az egyén képességeinek kibontakoztatása, az önállóság fokozatos erősítése és az inkluzív közösségi részvétel támogatása.

A fogyatékossgal élő emberek fejlesztése nem csupán rehabilitáció vagy felzárkóztatás, hanem olyan komplex folyamat, amely az ember méltóságán, önrendelkezésén és társadalmi részvételén alapul (Könczei & Hernádi, 2015). A kézikönyvben bemutatott tevékenységek alapelve, hogy **minden résztvevő aktív cselekvőként**, és ne passzív befogadóként legyen jelen a folyamatban. A feladatok adaptálhatók különböző képességszintekre, így lehetőséget biztosítanak az inkluzív részvételre: aki képes önállóan dolgozni, megteheti, aki irányított támogatást igényel, megfelelő útmutatást kaphat, aki pedig csak résztvevőként tud bekapcsolódni, mégis megéli a közös alkotás élményét.

A kézikönyv mind az értelmileg akadályozott, autizmus spektrumzavarral élő, Down-szindrómás vagy más fejlődési nehézséggel küzdő fiatalok számára használható, mivel a benne szereplő tevékenységek **multiszenzoros megközelítést** alkalmaznak. A zene, a vizualitás, a mozgás, a tapintás, a színek és formák mind olyan ingereket nyújtanak, amelyek aktivizálják az idegrendszert, serkentik a figyelmet, fejlesztik a finommotorikát és a szenzoros integrációt (Gerevich, 2009). Ezzel párhuzamosan a kreatív tevékenységek – mint a kerámia, varrás, agyagozás vagy illatszák készítés – lehetőséget adnak az érzelmek nonverbális kifejezésére, a stressz csökkentésére és az önszabályozás erősítésére.

A kézikönyv egyik legfontosabb hozzáadott értéke az **élményalapú tanulás** elveinek alkalmazása. A tevékenységek nem elméleti síkon zajlanak, hanem valódi tapasztalatokra épülnek: a résztvevők megtapasztalják a siker, az alkotás, a részvétel és a szerepvállalás élményét, amely bizonyítottan növeli az önhatékonyságot és az önbizalmat (Csíkszentmihályi, 2014; Wehmeyer, 2005). A közös

zenei játék, a színek használata, a tábori napló vezetése vagy a csomagolási folyamat mind olyan strukturált élmények, amelyek hozzájárulnak a fiatalok személyiségének fejlődéséhez, a társas viselkedés formálódásához és a közösségi életre való felkészüléshez.

A kézikönyv gyakorlati felépítése lehetővé teszi, hogy a szakemberek vagy segítők *lépésről lépésre* haladjanak a tevékenységekkel, egyúttal rugalmasan alkalmazkodjanak az egyéni szükségletekhez. A feladatok nem kizárólag fejlesztési célokat szolgálnak, hanem **élményt nyújtanak**, aktivizálják a belső motivációt, és hozzájárulnak ahhoz, hogy a fogyatékossgal élő fiatalok valódi „alkotótársként” jelenjenek meg saját életük formálásában. A kézikönyvben található instrukciók támogatják a *strukturált tanulási folyamatot*, amely bizonyítottan hatékonyan csökkenti a kognitív terhelést, és elősegíti a sikerorientált viselkedés kialakulását (Mesibov & Shea, 2010).

Kiemelt jelentőséggel bír az, hogy a kézikönyv **multimédiás elemekkel** – fényképekkel, piktogramokkal, színkódokkal és videólinkekkel – egészül ki. Ezek nem csupán szemléltető eszközök, hanem a *tanulási folyamat aktív részét képezik*, mert a vizuális információk gyorsabban értelmezhetők és könnyebben rögzülnek, mint a verbális utasítások (Hodgdon, 1995). A QR-kódok vagy videólinkek segítségével a résztvevők azonnali visszacsatolást kapnak arról, hogyan néz ki a végtermék, milyen lépésekből áll a folyamat, és mit várnak el tőlük a különböző tevékenységeknél. Ez különösen fontos azok számára, akik *vizuális tanulási preferenciákkal rendelkeznek* vagy *szükségük van ismétlődő megerősítésekre* a feladatbiztonság megéléséhez.

A kézikönyv **nem egy zárt protokoll**, hanem egy fejlesztési keretrendszer, amelyet a felhasználók testreszabhatnak saját közösségeik, intézményeik és résztvevőik igényei szerint. A tevékenységek variálhatók a rendelkezésre álló idő, a résztvevők képességei, az érzelmi állapot és a csoportdinamika függvényében. A hangsúly minden esetben azon van, hogy a résztvevők **élményen keresztül tanuljanak**, és a fejlődésük hosszú távon is beépüljön mindennapi életvitelükbe.

A kézikönyv használata során javasolt a **folyamatos dokumentáció** és reflexió. A tevékenységek befejezése után érdemes megbeszélni a tapasztalatokat, megfigyelni az érzelmi reakciókat, rögzíteni az előrehaladást és az esetlegesen szükséges további támogatási formákat. Ez a folyamat nem csak az értékelést támogatja, hanem *megerősíti a fiatalok önreflexiós képességeit* és hozzájárul a *belső motiváció megőrzéséhez* (Ryan & Deci, 2000).

A kézikönyv egyik legfontosabb módszertani sajátossága, hogy **nem kizárólag terapeuták vagy gyógypedagógusok számára készült**, hanem széles körben alkalmazható eszközként szolgál mindazon szakemberek, segítők, önkéntesek és családtagok számára, akik fogyatékossgal élő fiatalokat támogatnak a mindennapi életben. A tevékenységek rugalmasan illeszthetők különböző intézményi környezetekhez – például napközi ellátáshoz, lovasterápiás központokhoz, szociális foglalkoztató műhelyekhez, bentlakásos intézményekhez vagy ifjúsági táborokhoz –, továbbá egyéni és csoportos terápia részeként is alkalmazhatók.

A **szakemberek szerepe elsődlegesen facilitáló**: nem a feladat elvégzése a cél, hanem annak támogatása, hogy a fiatal a saját képességeihez mérten megtapasztalhassa az *önálló cselekvés élményét*. A segítő feladata, hogy felismerje a résztvevő aktuális állapotát, motivációját és terhelhetőségét, és ehhez igazítsa a bevonás módját. Ez a megközelítés összhangban áll a kortárs rehabilitációs és inkluzív pedagógiai irányelvekkel, amelyek szerint a fejlődés kulcsa a „**részvételi kompetencia**”, vagyis annak megtapasztalása, hogy a fogyatékossgal élő személy aktív résztvevője saját életének és közösségének (Illyés, 2016; Schalock et al., 2010).

A kézikönyv gyakorlati alkalmazása során ajánlott a *multimodális megközelítés*, amely a következő elemek együttes használatán alapul:

- **vizualitás** (szinkódok, képek, videók, QR-kódok),
- **auditív elemek** (zene, instrukciók, hangfelismerés),
- **mozgás és testérzékelés** (lovasterápia, mozgásmeditáció),
- **taktikális tapasztalás** (agyag, textil, természetes anyagok érintése),
- **érzelmi bevonódás és közösségi interakció** (közös éneklés, csapatfeladatok, tábori események).

Ez a szemlélet lehetővé teszi, hogy a résztvevők sokcsatornás élményen keresztül dolgozzák fel az információkat, és hatékonyabban integrálják a tanultakat hosszú távú memóriájukba (Gerevich, 2009).

A kézikönyv **videólinkekkel és képi mellékletekkel bővül**, amelyek gyakorlati mintát adnak a szakembereknek a tevékenységek megvalósításához. A videós tartalmak különösen fontosak, mivel lehetővé teszik az utánzós tanulást – ez az egyik leghatékonyabb tanulási forma az értelmileg akadályozott fiatalok körében (Bandura, 1977). A QR-kódok segítségével a résztvevők azonnal

hozzáférhetnek a gyakorlat tényleges menetéhez, ami csökkenti az instrukciós terhelést, és növeli az élményszerű bevonódást.

A kézikönyv nem csak fejlesztési eszközként funkcionál, hanem **kapcsolódási pontként a családok és az intézmények között**. A szülők, gondviselők és támogató szakemberek egyaránt használhatják arra, hogy jobban megértsék a fiatalok fejlesztési szükségleteit, és egységesen tudják támogatni őket különböző élethelyzetekben – legyen az egy táborba való készülődés, közösségi részvétel vagy önkifejezés. Ez az együttműködő megközelítés erősíti a társadalmi inklúziót, amely európai uniós szinten is kiemelt prioritás (European Commission, 2020).

A kézikönyv hosszú távú felhasználási potenciálja abban rejlik, hogy egyaránt támogatja a **fenntartható fejlesztést, az intézményi továbbképzést és a módszertani innovációt**. A benne található tevékenységek nem egyszeri alkalmazásra készültek, hanem olyan moduláris rendszerként épülnek fel, amely ismételhető, bővíthető, átalakítható és dokumentálható. Ez lehetővé teszi, hogy a szakemberek nyomon kövessék a fiatalok fejlődési ívét, összehasonlítható adatokat gyűjtsenek, és a tapasztalatokat beépítsék a későbbi fejlesztési tervekbe vagy intézményi stratégiákba.

A multimodális és élményalapú megközelítés fenntarthatóságának kulcsa a **részvétel és a motiváció fenntartása**, amelyhez elengedhetetlen a változatosság és az adaptálhatóság biztosítása. A tevékenységek különböző nehézségi szinteken valósíthatók meg, így biztosítható az inklúzió minden résztvevő számára, függetlenül akadályozottságának mértékétől. Ez a szemlélet összhangban van az Európai Unió fogyatékosügyi stratégiájával, amely előírja az akadálymentesítés, az esélyegyenlőség és az aktív társadalmi részvétel előmozdítását minden polgár számára (European Commission, 2021).

A kézikönyv használata hozzájárul ahhoz, hogy a fogyatékosággal élő fiatalok **látható, értékteremtő szereplőivé váljanak saját közösségeiknek**. A kreatív tevékenységek eredményeképpen létrejövő tárgyak, zenei produkciók vagy tábori élmények bemutathatók nyilvános eseményeken, kiállításokon, videókban vagy közösségi médiában, ezáltal növelve a társadalmi érzékenységet és csökkentve a stigmatizációt. Az ilyen típusú nyilvános szereplés nemcsak a közösségi integrációt erősíti, hanem a fiatalok önértékelésére és identitására is pozitív hatással van (Gerevich, 2009; Illyés, 2016).

Végső soron a kézikönyv olyan eszközként funkcionál, amely **hidat képez elmélet és gyakorlat, szakmai tudás és személyes élmény, valamint egyéni képességfejlesztés és közösségi részvétel között**. A benne szereplő módszerek arra hivatottak, hogy a fogyatékossgal élő fiatalok ne csupán ellátásban részesüljenek, hanem aktív, cselekvő, alkotó résztvevőként jelenjenek meg saját életük alakításában. Ennek támogatása nem csupán pedagógiai és terápiás feladat, hanem társadalmi felelősségvállalás és közös európai érték is.

Elérhetőségek

A három partner szervezet elérhetőségei:

- **Magyar partner szervezet elérhetősége:**
Hangolda Egyesület
3323 Szarvaskő Rózsa u. 43.
E-mail: hangoldaegyesulet@gmail.com
hangoldaegyesulet.hu
- **Szerbiai partner szervezet elérhetősége:**
Értelmi és Testi Fogyatékosok Érdekeit Védő és Segítő Egyesület
„Együtt Veled – Értük”
Magyarkanizsa, Szerbia
Cím: Petőfi Sándor 44. Magyarkanizsa
E-mail: barkakanizsa@gmail.com
Tel.: + 381 024/4-878-870
Közösségi hálózat: <https://www.facebook.com/magyarkanizsa.fenybarka.3>
- **Romániai partner szervezet elérhetősége:**
KULCS Szociálpedagógusok Egyesülete
Cím: 540430 Marosvásárhely
Dévai utca 3
Románia
E-mail: kulcs.office@gmail.com
honlap: kulcs.ro

A kézikönyv összeállításában résztvevő szakemberek névsora:

Hangolda Egyesület:

Kovácsné Tesléry Beáta, okleveles pszichológus, zene- és művészetterapeuta

Kovács Ferenc, lovasterapeuta, lovas túravezető

Skovrán Brigitta, lovas túravezető

Kovács-Tesléry Ádám, média szakember

Együtt Veled - Értük:

Gordos Szilvia , okleveles gyógypedagógus

Kávai Eleonóra , munkaterapeuta

Szakács Ibolya, okleveles pszichológus

KULCS

Oltyán Csilla, gyógypedagógus

Vargancsik-Thörök Krisztina Iringó, szociálpedagógus, egyetemi adjunktus

Projektazonosító:

2023-3-HU01-KA210-YOU-000173950

Erasmus+ záró nyilatkozat

Ez a projekt az Európai Unió Erasmus+ programjának támogatásával valósult meg. A kiadvány tartalma kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem felelős a bennük foglaltak bármilyen felhasználásáért.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Felhasznált irodalom

- AAIDD. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports* (11th ed.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.
- Ayres, A. J. (2005a). *Sensory integration and the child*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Ayres, A. J. (2005b). *Szenzoros integráció és a gyermek*. Budapest: Medicina.
- Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2012). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 17*(2), 298–312.
- Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences, 4*(11), 417–423.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bánfalvy, C. (2011). A fogyatékos társadalmi konstrukciója. In *Kézikönyv az esélyegyenlőségi szakértők képzéséhez*. Budapest: ELTE.
- Barnes, C., & Mercer, G. (2010). *Exploring disability: A sociological introduction* (2nd ed.). Polity Press.
- Baron-Cohen, S., Lombardo, M. V., & Tager-Flusberg, H. (2011). *Understanding other minds: Perspectives from developmental social neuroscience*. Oxford University Press.
- Bass, M. M., Duchowny, C. A., & Llabre, M. M. (2009). The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 39*(9), 1261–1267.

- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human–animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, 3*, 234.
- Benda, W., McGibbon, N. H., & Grant, K. L. (2003). Improvements in muscle symmetry in children with cerebral palsy after equine-assisted therapy. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 9*(6), 817–825.
- Bertoli, M., Biasini, G., Calignano, M. T., Celani, G., De Grossi, G., Digilio, M. C., ... & Zampino, G. (2011). Needs and challenges of daily life for people with Down syndrome in Italy: The point of view of caregivers. *Journal of Intellectual Disability Research, 55*(8), 801–811.
- Booth, T., & Ainscow, M. (2002). *Index for inclusion: Developing learning and participation in schools*. Bristol: CSIE.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). Barcelona Publishers.
- Clift, S., & Hancox, G. (2010). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 128*(3), 153–160.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience, 3*(8), 655–666.
- Csányi, Y. (2015). *Az inkluzív nevelés pedagógiája*. Budapest: Eötvös Kiadó.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: Art therapy as an integrative approach to trauma. *Art Therapy, 33*(3), 112–120.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3*(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Debuse, D., & Chandler, C. (2005). The effects of hippotherapy on postural control in children with cerebral palsy. *Physiotherapy Theory and Practice, 21*(4), 229–242.
- Edmondson, A. (2018). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. John Wiley & Sons.
- EMMI – Emberi Erőforrások Minisztériuma. (2013). *A fogyatékkal élő személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény kommentárja*. Budapest: EMMI.
- Epp, K. M. (2008). Outcome-based evaluation of a social skills program using art therapy and group therapy for children on the autism spectrum. *Children & Schools, 30*(1), 27–36.
- Evans, K., & Dubowski, J. (2001). *Art therapy with children on the autism spectrum: Beyond words*. Jessica Kingsley Publishers.
- Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review, 30*(4), 367–383.
- Fidler, D. J., Most, D. E., & Guiberson, M. M. (2005). Neuropsychological correlates of Down syndrome: The early development of the Down syndrome behavioral phenotype. *Infant and Young Children, 18*(2), 86–99.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.
- Gabriels, R. L., Pan, Z., Dechant, B., Agnew, J. A., Brim, N., & Mesibov, G. (2015). Randomized controlled trial of therapeutic horseback riding in children and adolescents with autism

- spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(7), 541–549.
- Gerber, N., Temple, V., & Feldman, D. (2018). Art therapy and emotion regulation: A quantitative study. *Arts in Psychotherapy*, 59, 25–33.
- Geretsegger, M., Elefant, C., Mössler, K. A., & Gold, C. (2014). Music therapy for people with autism spectrum disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6), CD004381.
- Gerevich, J. (2009). *Művészetterápia*. Budapest: Animula.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gönczi, R. (2015). *Könnyen érthető kommunikáció alapelvei*. Budapest: FSZK.
- Hart, B., & Risley, T. R. (1995). *Meaningful differences in the everyday experience of young American children*. Paul H. Brookes.
- Herz, R. (2004). A naturalistic analysis of autobiographical memories triggered by olfactory, visual and auditory stimuli. *Chemical Senses*, 29(3), 217–224.
- Hodgdon, L. (1995). *Visual strategies for improving communication: Practical supports for school and home*. QuirkRoberts Publishing.
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Howlin, P. (2005). Autism and developmental disorders: Outcomes and interventions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(3), 275–293.
- Illyés, S. (2016). *A fogyatékos személyek társadalmi integrációja*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts therapies: A research-based map of the field*. Elsevier.

- Kirsch, P., Esslinger, C., Chen, Q., Mier, D., Lis, S., Siddhanti, S., ... & Meyer-Lindenberg, A. (2005). Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. *Journal of Neuroscience*, 25(49), 11489–11493.
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180.
- Kőpatakiné Mészáros, M. (2009). A fogyatékoság fogalmának változó értelmezése. *Iskolakultúra*, 19(10), 35–49.
- Kramer, E. (2000). *Art as therapy: Collected papers*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kuhlthau, K. A., Orlich, F., Hall, T. A., Sikora, D., Kovacs, E. A., Delahaye, J., & Clemons, T. E. (2010). Health-related quality of life in children with autism spectrum disorders: Results from the autism treatment network. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(6), 721–729. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0921-2>
- Lentini, J. A., & Knox, M. (2015). Equine-facilitated psychotherapy with children and adolescents: An integrative review. *Journal of Creativity in Mental Health*, 10(3), 278–297.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125–135.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Marcus, D. A. (2013). The science behind animal-assisted therapy. *Current Pain and Headache Reports*, 17(4), 322.
- Martin, N. (2009). Art therapy and autism: Overview and recommendations. *Art Therapy*, 26(4), 187–190.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: The Guilford Press.

- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- Mesibov, G. B., & Shea, V. (2010). The TEACCH program in the era of evidence-based practice. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40, 570–579. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0901-6>
- Mesterházi, E. (2006). Az integráció és inklúzió pedagógiai értelmezése Magyarországon. *Új Pedagógiai Szemle*, 56(4), 3–15.
- Mesterházi, E. (2006). Az értelmileg akadályozott gyermekek pedagógiája. *Új Pedagógiai Szemle*, 56(8–9), 3–12.
- Mezei, A. (2014). A fogyatékossgal élő személyek társadalmi integrációja és attitűdformálás. *Magyar Pedagógia*, 114(3), 175–192.
- Oliver, M. (1996). *Understanding disability: From theory to practice*. London: Palgrave Macmillan.
- Perry, N., Perry, E., & Howes, M. J. R. (2012). Medicinal plants and dementia therapy: Herbal hopes for brain aging? *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 18(6), 431–441.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY: Norton.
- Rogers, C. (2019, magyar ford.). *Valakivé válni – A személyközpontú terápia alapelvei*. Budapest: Edge 2000.
- Roizen, N. J., & Patterson, D. (2003). Down's syndrome. *The Lancet*, 361(9365), 1281–1289.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sacks, O. (2007). *Musicophilia: Tales of music and the brain*. New York, NY: Knopf.

- Schaaf, R. C., Toth-Cohen, S., Johnson, S. L., Outten, G., & Benevides, T. W. (2011). The everyday routines of families of children with autism: Examining the impact of sensory processing difficulties on the family. *Autism, 15*(3), 373–389.
- Schalock, R. L., Verdugo, M. A., & Gomez, L. E. (2002). Quality of life for persons with disabilities: Evidence-based indicators. *American Journal on Mental Retardation, 107*(2), 138–147. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2002\)107<0138:QOLFPW>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2002)107<0138:QOLFPW>2.0.CO;2)
- Schalock, R. L., Verdugo, M. A., & Gomez, L. E. (2002). *Quality of life for people with intellectual and other developmental disabilities: Applications across individuals, organizations, communities, and systems*. Washington, DC: AAMR.
- Schuerman, A., Golden, D., & McDonald, M. (2019). Visual supports for children with autism spectrum disorder in community settings. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 40*(3), 226–234. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000657>
- Shakespeare, T. (2013). *Disability rights and wrongs revisited* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K. M., & Sabaawi, M. (2011). Mindfulness training for individuals with intellectual disabilities. *Mindfulness, 2*(3), 152–165.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Sterba, J. A. (2007). Does horseback riding therapy or therapist-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy? *Developmental Medicine & Child Neurology, 49*(1), 68–73.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254–263.
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2015). Music and social bonding: “Self–other” merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology, 6*, 1096.
- Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, music, and the brain: Scientific foundations and clinical applications*. New York, NY: Routledge.

- Thompson, J. R., Bradley, V. J., Buntinx, W. H., Schalock, R. L., Shogren, K. A., Snell, M. E., ... & Yeager, M. H. (2009). Conceptualizing supports and the support needs of people with intellectual disability. *Intellectual and Developmental Disabilities, 47*(2), 135–146. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-47.2.135>
- Ulrich, H. (1991). *Musik und Behinderung: Ulwila-Methode*. Düsseldorf: Edition Ulwila.
- United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*. <https://www.un.org/disabilities>
- Vekerdy, T. (2007). *A pszichológus új szemmel néz*. Budapest: Saxum Kiadó.
- Verdonschot, M. M., de Witte, L. P., Reichrath, E., Buntinx, W. H., & Curfs, L. M. (2009). Community participation of people with an intellectual disability: A review of empirical findings. *Journal of Intellectual Disability Research, 53*(4), 303–318.
- Wan, C. Y., Demaine, K., Zipse, L., Norton, A., & Schlaug, G. (2010). From music making to speaking: Engaging the mirror neuron system in autism. *Brain Research Bulletin, 82*(3–4), 161–168.
- Wigram, T., & Gold, C. (2006). Music therapy in the assessment and treatment of autistic spectrum disorder. *Child: Care, Health and Development, 32*(5), 535–542.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. Jessica Kingsley Publishers.
- Wolfensberger, W. (2011). Social role valorization. In M. L. Wehmeyer (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology and disability* (pp. 105–119). Oxford University Press.
- World Health Organization. (2011). *World report on disability*. Geneva, Switzerland: WHO Press.
- Zrinszky, L. (2011). *Az inklúzió pedagógiája és a társadalmi felelősség*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

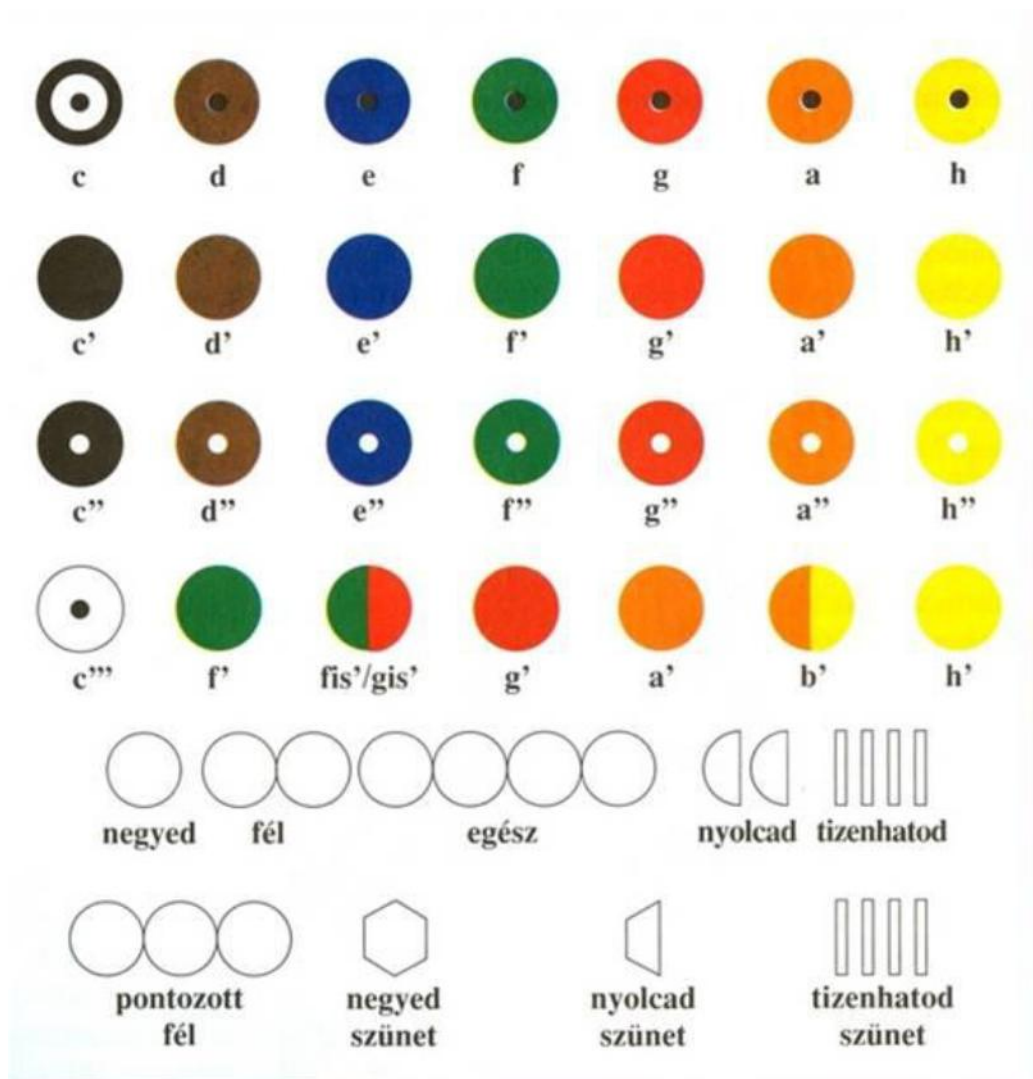
- Wehmeyer, M. L. (2005). Self-determination and individuals with severe disabilities: Re-examining meanings and misinterpretations. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 30(3), 113–120. <https://doi.org/10.2511/rpsd.30.3.113>
- Wehmeyer, M. L., & Schalock, R. L. (2001). Self-determination and quality of life: Implications for special education services and supports. *Focus on Exceptional Children*, 33(8), 1–16.
- Wishart, J. G. (2001). Motivation and learning styles in children with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 7(2), 47–51.

Mellékletek:

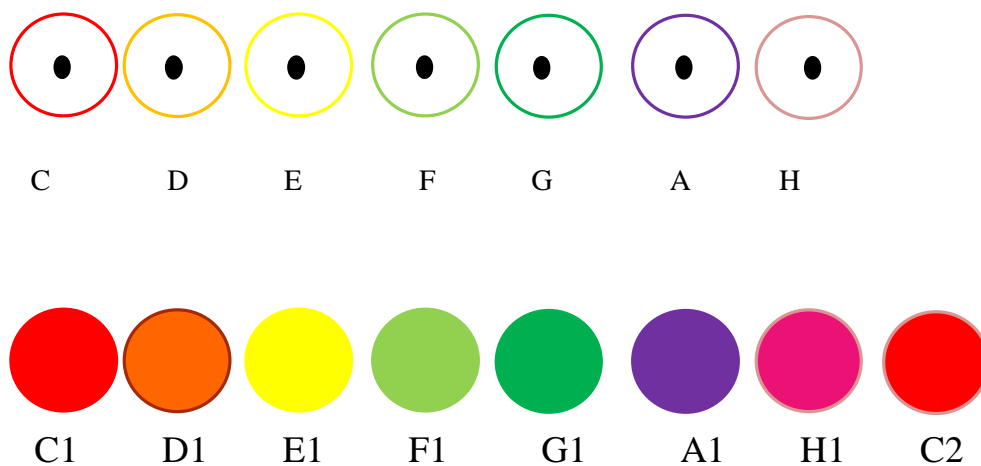
1. melléklet: Színkotta módszer
2. melléklet: Tábori napló
3. melléklet: *Mit láttam?* lista
4. melléklet: Csomagolás lista
5. melléklet: Kekszszalámi készítése - képes útmutató
6. melléklet: Gyertyatartó készítése - képes útmutató

1. melléklet

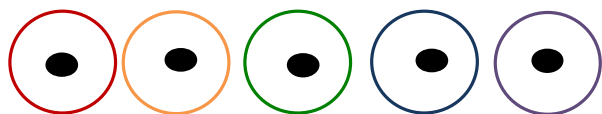
SZÍNKOTTÁS HANGOK, HANGJEGYÉRTÉKEK ULWILA MODSZERREL



BOOMWHACKERS SZÍNEI



FELEMELT, LESZÁLLÍTOTT HANGOK

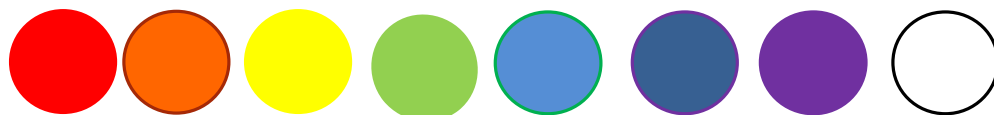


CISZ DISZ FISZ GISZ AISZ



CISZ1 DISZ1 FISZ1 GISZ1 AISZ1

HARANGOK SZÍNEI



C1 D1 E1 F1 G1 A1 H1 C1

Boomwhacker

A boomwhacker az ütős hangszerek családjába tartozó hangszer. Ezeket a különböző hosszúságú, és színű műanyag rudakat az 1990-es években találta fel az amerikai származású Craig Ramsell. A hangszerek használatához a színek ismerete szükséges, hiszen a különböző színek itt is a különböző hangokat jelölik. A boomwhacker megszólaltatásához szükséges egy szilárd felület, egy szék, asztal vagy nemes egyszerűséggel a kezünk vagy lábunk, ugyanis ezek a rudak ütés hatására adnak ki hangot.

Ezen hangszereket zeneoktatásban alkalmazzák főleg gyerekeknél, illetve zeneterápiában is használatos.



Boomwhackers











Színes harangok

A harangok is, akár csak a boomwhacker a színek alapján alapszanak. Használatuk azonban annyiban különbözik, hogy ütés helyett rázással lehet elérni a hangszerek megszólaltatását. A kitartott hangok szebben kivitelezhetőek velük, mivel addig szólnak, ameddig a használója rázza őket. Szintén használatos gyermekek zenei oktatásában és zeneterápiában is.



Színes harangok





Hangjegy értékek





- egészhang:  =  = TÁ-Á-Á-Á = 4 KOPOGÁS
- félhang ponttal:  =  = TÁ-Á-Á = 3 KOPOGÁS
- félhang:  =  = TÁ-Á = 2 KOPOGÁS
- negyedhang:  =  = TÁ = 1 KOPOGÁS
- nyolcad hang:  = D = TI = ½ KOPOGÁS
- páros nyolcad:  = DD = TI TI = 1 KOPOGÁS





Beethoven: Örömóda




Boowhackers-re

1



| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | | |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| TÁ - Á | TI | |


2






| | |
|---|---|
|  |  |
| TÁ - Á | |





| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ - Á | TI | TÁ - Á | |





| | | | |
|---|--|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |




| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TI | TI | TÁ |






| |
|---|
|  |
| TÁ |





| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| TÁ | TI | TI | TÁ | TÁ |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ - Á | |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ |





| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ - Á | TI | TÁ - Á | |





Beethoven: Örömóda




Harangokra

1



| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | | |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |





| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| TÁ - Á | TI | |


2






| | |
|---|---|
|  |  |
| TÁ - Á | |





| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ - Á | TI | TÁ - Á | |





| | | | |
|---|--|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |




| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TI | TI | TÁ |


| |
|---|
|  |
| TÁ |





| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| TÁ | TI | TI | TÁ | TÁ |





| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ - Á | |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ |

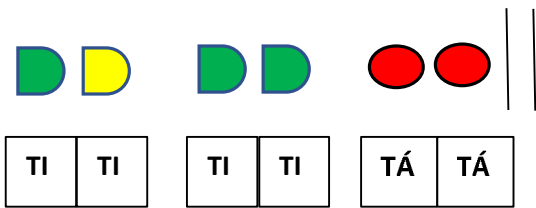
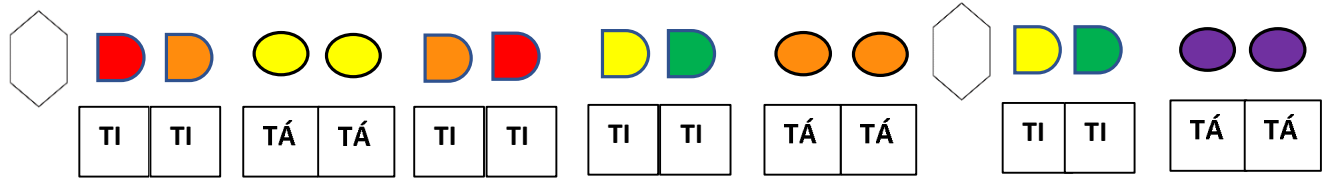
| |
|---|
|  |
| TÁ |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ | TÁ | TÁ | TÁ |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| TÁ - Á | TI | TÁ - Á | |

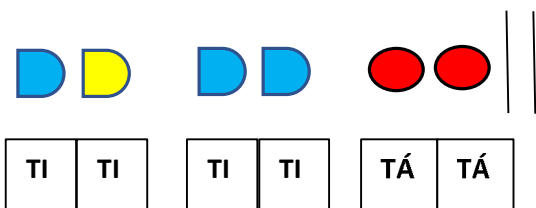
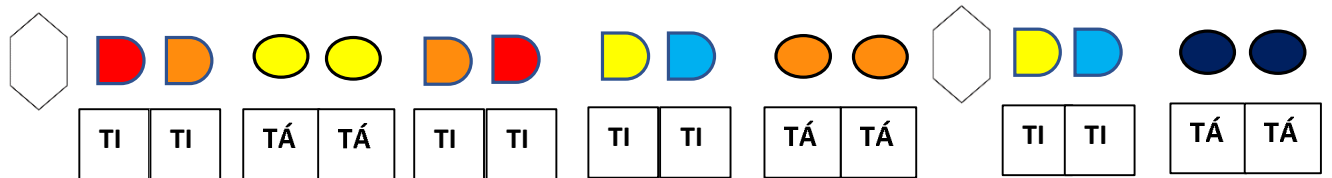
Mária altatója (refrén)

Boowhackers-re



Mária altatója (refrén)

Harangokra



Tábori napló

Tulajdonos neve:

Magyarország, Szarvaskő, 2024. május 6-10.

Hogy képzeled el te ezt a tábort? Hogy néz ki?

Rajzold le!



Helyszín (HOL? van ez a tábor):ország neve.....

helység neve:



Indulás dátuma:

MIKOR? indultál a táborba:

év.....hónap.....nap

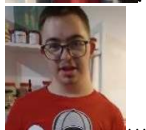
nap neve:

óra.....

Ezzel utaztam:



Együtt utaztam velük (neve):



Térkép az útról (a kék útvonalon mentünk):



Kedvenc része az útnak:

Utazáskor az volt jó, amikor

.....

.....

.....

.....

Rossz része az útnak:

Utazáskor az rossz volt ,amikor

.....

.....

Az úton a buszból ész-re-vet-tem (8 pipáért jár egy fagyí)

repülőt



traktort



szekeret



villamost



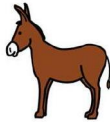
biciklis fiút



3 gólyát



szamarat



vonatsíneket



3 rendőrt



3 tehenet



kedd

Így éreztem ma magamat



mérges voltam



szédültem



unatkoztam



megijedtem



fájdalmam volt



örültem



jól nevettem



szomorú voltam



sírtam



Ma ezt láttam:

Ma ezt szerettem:

Ma ezt ettem:

Azt tanultam ma, hogy:

Mai időjárás:



szeles



hideg



esős



kellemes



dögmeleg



BUMM!
viharos

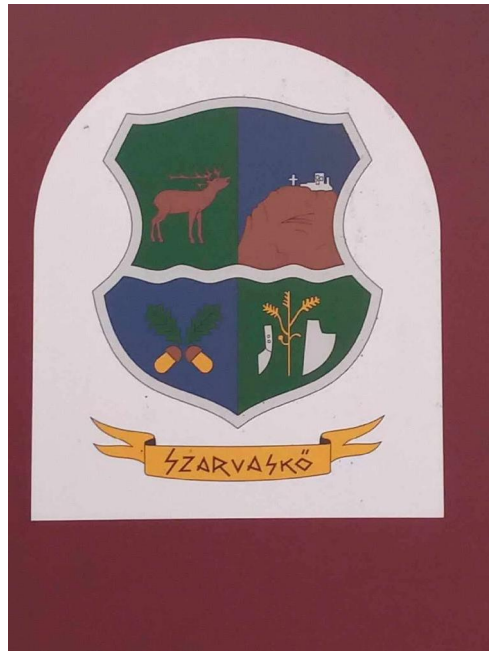
Ma megismerkedtem ve-le:

neve _____

kora _____

ebből az ország-ból jött _____

Ez itt szarvaskő címere:



Mit láttál a szarvaskői várból lenézve? Rajzold vagy írd le.

.....

.....

.....

Szerda

Így éreztem ma magamat



Ma ezt láttam:

Ma ezt szerettem:

Ma ezt ettem:

Azt tanultam ma, hogy:

Mai időjárás:



szeles



hideg



esős



kellemes



dög meleg



BUM!
viharos

Ma megis-mer-ke-d-tem
ve-le:

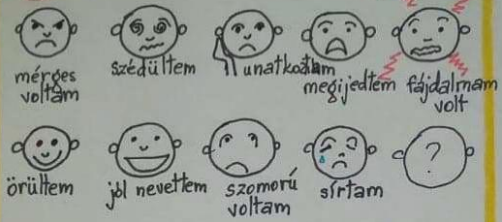
neve _____

kora _____

ebből az ország-ból jött:

csü-tör-tök

Igy éreztem ma magamat



Ma ezt láttam:

Ma ezt szerettem:

Ma ezt ettem:

Azt tanultam ma, hogy:

Mai időjárás:



szeles



hideg



esős



kellemes



dög meleg



viharos

Ma megis-mer-ke-d-tem
ve-le:

neve _____

kora _____

ebből az ország-ból jött:

Ezeket gyakran hallottam a táborban:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ezeket a cuccokat felejtettem otthon:

.....

.....

.....

.....

.....

Ma ezt üzenem haza:

INDULUNK HAZA



Cél (HOVA? megyünk haza): ország neve.....

helység neve:



Indulás dátuma:

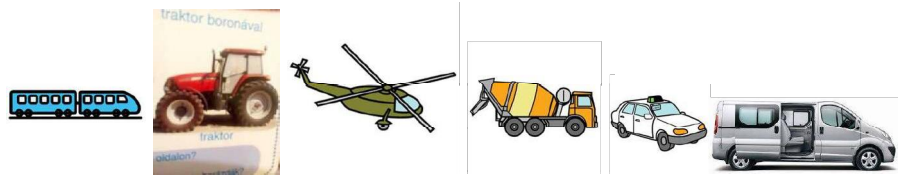
MIKOR? indultál haza:

év.....hónap.....nap

nap neve:.....

óra.....

Ezzel utaztam:



Térkép az útról (a kék útvonalon mentünk):



Kedvenc része az útnak:

Utazáskor az volt jó, amikor

.....

.....

.....

.....

Rossz része az útnak:

Utazáskor az rossz volt ,amikor

.....

Az úton a buszból ész-re-vet-tem (8 pipáért jár egy fagyí)



Kocsiszállítót



traktort



Mekt



villamost



biciklis fiút



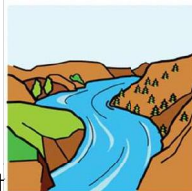
3 gólyát



őzet



tartálykocsit



3 folyót



3 hidat

Egy pillanat, amire mindig emlékezni akarok
Rajzold / írd le!

Mit láttam?

Tulajdonos neve:

Magyarország, Szarvaskő, 2024. május 6-10.

Az úton a buszból ész-re-vet-tem (8 pipáért jár egy fagyí)

repülőt



traktort



szekeret



villamost



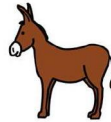
biciklis fiút



3 gólyát



szamarat



vonatsíneket



3 rendőrt



3 tehenet



Az úton a buszból ész-re-ve-t-tem (8 pipáért jár egy fagy)

Kocsiszállítót



traktort



Mekt



villamost



biciklis fiút



3 gólyát



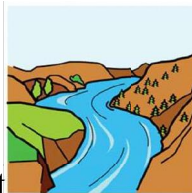
őzet



tartálykocsit



3 folyót



3 hidat



CSOMAGOLÓ LISTA



e-ső-ka-bát-ot



gu-mi-csiz-mát



sport-ci-pőt



pa-pu-csot



pi-zsa-mát



7 da-rab bu-gyit



7 da-rab zok-nit



6 da-rab rö-vid ujj-ú pó-lót



2 da-rab rö-vid nad-rá-got



4 da-rab hosz-szú uj-jú blú-zot



3 da-rab hosz-szú nad-rá-got



2 tö-rül-kö-zőt



te-lef-on-töl-tőt



gyó-gy-sze-re-ke-t



2 kártyajátékot



kalapot



Csomagold a neszerbe:



tusfürdőt



fogkefét



fogpasztát



betétet



zseb-ken-dő-ke



dezodort



Cso-ma-gold a ki-csi há-ti-zsá-kod-ba:



szend-vi-cset



vi-zet



zseb-ken-dőt



pénz-tár-cát



ce-ru-zát

1. Köss kötényt!



2. Mossál kezet!



3. Készítsd elő!



1 dl tejet



200 g margarint



11 nagy kanál cukrot



spatulát



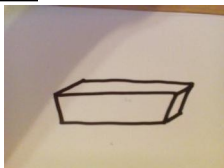
1 lábost



3 nagy kanál kakaót



tepsit





150g kekszet



150g darált kekszet



50 g mazsolát



rum aromát



10 apróra vágott dióbelet



fóliát



4.



Tördeld a kekszet apró darabokra!



5.



Kapcsold be a tűzhelyet!

6. Tedd a lábosba a tejet.
Tedd a lábosba a kakaót.
Tedd a lábosba a cukrot.
Tedd a lábosba a margarint.



7. Tedd a lábost a tűzhelyre.
A lábos forró.
Viselj védőkesztyűt.
Kavargasd a masszát.
Vedd le a lábost, ha elolvadt a margarin.

8. Kapcsold ki a tűzhelyet.

9. Tedd a lábosba a mazsolát.
Tedd a lábosba a diót.

Tedd a lábosba a kekszet.
Tedd a lábosba a rumot.
Kavard össze.



10. Tegyél a tepsibe fóliát.



10. Tedd át a masszát a tepsibe.
Nyomkodd bele a tepsibe.



11. Hagyd a masszát meghűlni.
A hideg masszát tedd a hűtőbe.
3 órát hűtsed.

12. Rakj rendet.



13.Oszd meg a kekszszalámit másokkal! Izlik 😊

Jó étvágyat! Nem szeretem 😞

Gyertyatartó agyagból



1. Köss kötényt!

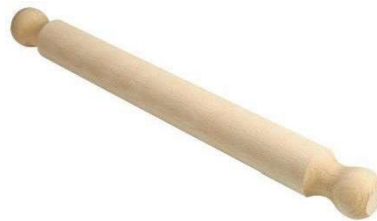


2. Terítsd le a rongyodat!



3. Vedd elő!

nyújtófát



2 darab hurkapálcát



karistolót és vágót



ecsetet

vizes edényt kis vízzel

gyertyatartó sablont

tálkát és nyilont



4. Vágj egy szelet agyagot!

5. Nyujtsd ki egyenletesen!



6. Helyezd a sablont a kinyújtott agyaglapra!



7. Vágd körbe!



8. Karistold a kisebb darab széleit.



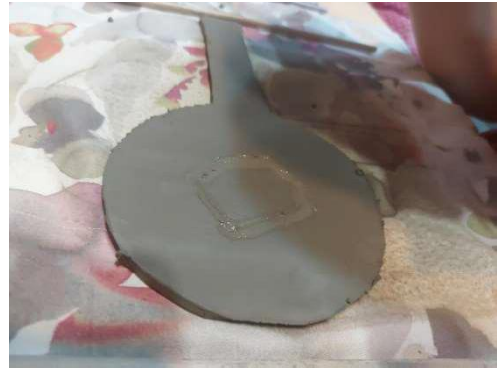
9. Ragaszd össze kis vízzel henger formájúra!



10. Helyezd a kör középre és jelöld meg a helyét!



11. Karistold és vizezd mindkét helyen!



12. Ragasz össze!



13. Karistold, vizezd a fülét!



14. Ragaszd fel a fülét!



14. Béleld ki az edény nylonnal és helyezd bele a gyertyatartót!



15. Igazítsd a megfelelő formára!
16. Hagyd száradni, amíg kökemény lesz!
17. Tegyed el az eszközöket!
18. Töröld tisztára az asztalt!