

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Tartalomjegyzék

| | |
|---|----------|
| Bevezető | 1.oldal |
| Célunk | 2.oldal |
| Célcsoport | 3. oldal |
| A megvalósítás lépései | 5.oldal |
| Az egyéni fejlesztések lehetséges témakörei | 14.oldal |
| A szociális kompetenciák, kommunikációs készségek fejlesztése | 15.oldal |
| A célcsoporttal folytatott csoportmunka tapasztalatai | 33.oldal |
| Tapasztalatok, reflexiók | 35.oldal |

Bevezető

Az **Special Pécs Alapítványon** belül 2000 évek eleje óta végeztük a nyílt munkaerőpiaci integrációs tevékenységünket. A szervezetünk küldetése, hogy a munkaerőpiacon hátrányos helyzetű emberek életvitelében hosszú távon pozitív változást érjen el. A változások az önálló életvitelt szolgálják, és az életminőség fejlődésének irányába hatnak.

Tevékenységünk lehetőség szerint nyílt munkaerő-piacra közvetítés fogvatékkal élők számára, megváltozott munkaképességűeknek a Támogatott Foglalkoztatás módszertanával. Célunk a nyílt munkaerőpiaci elhelyezés, szolgáltatunk a Kliens és a Munkáltató számára is.

Munkaerő közvetítés mellett foglalkozunk pályaorientációval szak és speciális szakiskolákban, szemléletet formáló, érzékenyítő, mindennapi életvezetését, minőségi önálló életvitelt támogató tevékenységekkel.

Központi érték: a **MUNKA**

A dolgozó ember

...értéket teremt.

...munkájáért felelősséget vállal.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



- ...jogokkal és kötelességekkel lesz felruházva.
 - ...másokkal kapcsolatba kerül, kapcsolatokat épít és ápol.
 - ...bővül a szereprepertoárja.
 - ...fogyasztóként viselkedik: vásárol, javakra költi a fizetését.
 - ...adózik.
 - ...egyre önállóbbá válik, kevésbé szorul rá másokra.
 - ...egyre kompetensebbé válik abban, amit csinál.
 - ...saját és környezete sorsa folyamatos jobbá tételén munkálkodik.
- A munka ablakot nyit a világra.

Projektünk a pécsi köznevelési intézményekből kilépő 16 - 25 év közötti, sajátos nevelési igényű, beilleszkedési, tanulási, magatartási problémákkal küzdő és fogyatékossgal élő tanulók foglalkoztatását támogatta olyan készségfejlesztő és problémamegoldó egyéni és csoportfoglalkozásokkal, amelyek elősegítik a munkahelyi és társadalmi beilleszkedésüket, szocializációjukat és megmaradásukat a nyílt munkaerőpiacon.

Projektünk a munkába állás és tartós munkában maradás eszköze, amely olyan fejlesztést is lehetővé tesz, amelyben a munkát kereső tanulókat a felkészülés, munkakeresés és elhelyezkedés időszakában nyomon követhetjük és segíteni tudtuk őket az álláskeresésben és elhelyezkedésben.

Célunk

A „Munkára Fel! Az én utam.” projektünk egy olyan szolgáltatást kívánt a munkáltatóknak és álláskereső tanulóknak és a projektben résztvevő „ép” fiataloknak nyújtani, amely fejleszti és kitágítja életterületüket, megvalósítja a helyi szintű kapcsolatépítést és elősegíti a sérült, megváltozott munkaképességű fiatalok integrációját a többségi társadalomba, ezáltal jobban megtalálják helyüket, szerepüket családjukban, szűkebb környezetükben valamint a nyílt munkaerőpiacon.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Projektünk elsődleges célja volt, hogy a szolgáltatásban részt vevő, még tanulmányaikat folytató, de az iskola befejezéséhez közel álló tanulók még az iskola befejezése és az álláskeresés előtt reális és képességeikhez igazodó életpálya tervvel, tervezhető életúttal, jövőképpel, reális célállás elképzeléssel rendelkezzenek ezáltal nyitottabbá váljanak, és új életeséllyel integrálódjanak a többségi társadalomba és találják meg helyüket a nyílt munkaerőpiacon. Fontos továbbá, hogy életminőségük fejlesztésével, életvezetési tanácsadással és a megfelelő munkahely kiválasztásával jobbá tegyék saját életüket, valamint közvetlen és közvetett környezetüket.

A célcsoport tanulóinak felkészítésén kívül fontos volt a projektbe becsatlakozó munkáltatók munkaerőhiányát csökkentése úgy, hogy az üres munkakörökre a célcsoport felkészített tanulóit delegáljuk, mentoráljuk, és utókövetjük. Ezek mellett létrehoztunk egy olyan folyamatosan bővíthető munkáltatói adatbázist, amit a projekt sikeres befejezése után is eredményesen tudunk használni hasonló problémával küzdő fiatalok elhelyezkedésének segítésére.

Projektünk további célja volt olyan munkáltatók bevonása, akik proaktívan kifejezésre juttatják igényüket a projektben résztvevő tanulók hosszú távú foglalkoztatásával kapcsolatban.

A „Munkára fel! Az én utam.” projektben a célcsoport tanulói számára felelős döntés következményévé válhatott a munkavállalás és annak időpontjának meghatározása és lehetőséget teremtünk számukra, hogy még az esetleges állásinterjúk és elhelyezkedések előtt munkatapasztalatot szerezzenek. Így egyrészt az általuk választott szakmáról bebizonyosodhat, hogy hosszú távon elhelyezkednének benne, vagy újabb szakképesítés megszerzésére lesz szükség.

Hosszú távú célunk az, hogy városunkban ténylegesen megvalósuljon egy olyan társadalmi integráció, melynek keretében felerősödik a tanulásban akadályozott, megváltozott munkaképességű, értelmi sérült emberek el és befogadása a többségi társadalomba, akik így önállóbbá váló életvitelük által tehermentesítik családjukat, közvetlen és közvetett környezetüket, valamint a GDP-hez való hozzájárulásukkal erősítsék az ország gazdasági erejét.

Célcsoport

Projektünk elsődleges közvetlen célcsoportját azok az iskolából kikerülő 16-25 éves tanulók alkották, akik tanulási problémáik miatt nehezen integrálhatóak a nyílt munkaerőpiacon. Projektünk másodlagos közvetlen célcsoportja azon munkáltatók

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



összessége, akik hajlandóságot mutatnak arra, hogy a tanulói célcsoport tagjait alkalmazzák.

Projektünk további célcsoportja a pályázatba bevont köznevelési intézmények, a célcsoport tanulóinak szülei és családja, valamint a foglalkoztatási rehabilitáció intézményrendszerének szereplői.

Projektünket pécsi köznevelési intézményekben tanuló végzős diákok részvételével, valamint pécsi, és Pécs környéki munkáltatókkal valósítottuk meg 30 célcsoportnak megfelelő tanuló és 10 munkáltató dokumentált bevonásával, a projekt végén 5 tanuló nyílt munkaerőpiaci tartós elhelyezésével.

A Special Pécs Fogyatékosokért Alapítvány „Munkára fel! Az én utam.” projektjének elsődleges közvetlen célcsoportját Pécs 2 különböző szakiskolájából kikerülő 16-25 éves tanulók alkották. A projektbe bevonásra kerülő 30 végzős osztályba járó tanulót az iskola dolgozóinak, az osztályfőnökökkel és az iskolai szociális munkással együttműködve választottuk ki. A „Munkára Fel! Az én utam” programunkba bekerült fiatalok - fogyatékos tanulók, sajátos nevelési igényű tanulók, illetve azok, akik beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézségekkel küzdenek - tanulási problémáik miatt nehezebben integrálhatóak a nyílt munkaerőpiacon. Tapasztalataink szerint a célcsoport tanulói olyan fiatalok, akiknek nincs teljes énképe, hiányosak a reális ismereteik önmagukról, önállóan, minimális döntési, szociális készségekkel és képességekkel rendelkeznek, motiválatlanok és mind a mindennapi életben, mind pedig a munka világában nem megfelelően tájékozottak. Alapítványunk a Támogatott Foglalkoztatás kezdete óta nagy hangsúlyt helyez az iskolából kikerülő tanulók munkaerő-piaci esélyeinek növelésére. Ennek érdekében minden évben több iskolában a végzős osztályoknak élet és pályaorientációs foglalkozásokat tartottunk. A Special Pécs Fogyatékosokért Alapítvány intézményi kapcsolatrendszere kiterjedt és szerteágazó. Ez nagymértékben köszönhető annak, hogy élet és pályaorientációs foglalkozásainknak keretében rendszeresen több oktatási intézményben jelentünk meg az elmúlt években (pl.: Budai Városkapu Iskolaközpont, Éltés Mátyás Iskolaközpont, Komlói Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény szakiskolája, Pécsváradi EGMI szakiskolája, Pécsi Református Kollégium, Szent Mór Iskolaközpont.)

Az általunk választott pécsi intézmények a következők: Pécsi Szakképzési Centrum Angster József Szakközépiskola, Zipernowsky Károly Szakközépiskola és Gimnázium, továbbá kis számban a Pécsi Tudományegyetem.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Előzetesen egyeztettünk az intézményekkel, és konzultáltunk a pedagógusokkal és az iskolai szociális munkásokkal a diákokról, azok készségeiről és képességeiről pályára való érettségük, illetve szociális helyzetük tekintetében.

A megvalósítás lépései

A „Munkára fel! Az én utam” projektünk megvalósítása során az előzetesen kiválasztott és megfelelő motivációs szinttel rendelkező bevonásra került célcsoport tanulói számára nyújtunk komplex és minőségi szolgáltatást és segítséget ahhoz, hogy pályakezdőként mihamarabb integrálódni tudjanak a munka világába.

A projektidőszak kezdetén megkezdtük a projekt előkészítését. Felkerestük a programba bevont oktatási intézményeket, továbbá lehetőség szerint az iskolai szociális munkást, és projektünk időtartamára együttműködési megállapodásokat kötöttünk. Elsődlegesen pécsi iskolákban gondolkodtunk, mivel a környékbeli kistelepülésekről is ide járnak azok a diákok, akik megfelelnek a projekt célcsoport követelményeinek. Az együttműködés kezdetén felmértük a végzős tanulók által elsajátított szakmákat és olyan munkáltatókat vontunk be, akiknek profiljába vágnak a célcsoport által tanult szakmák és ahol a sikeres elhelyezkedésük és társadalmi integrációjuk megvalósulhat. A kiválasztott iskolák részben piacépes szakmákat nyújtanak hallgatóiknak, így azoknak a munkaerő-piacon történő elhelyezkedésre jelentős esélyük van. Projektünkbe bevont iskolákban nagy arányban jelennek meg sajátos nevelési igényű, tanulásban akadályozott fiatalok és - ha kisebb arányban is, de - jelen vannak értelmi fogyatékos tanulók is.

Következő lépésként fontos volt, hogy az iskolákban dolgozó tanárok és szociális munkások által kiválasztott célcsoport tanulóit tájékoztadjuk a projektről, annak menetéről és hasznosságáról, majd azokkal a tanulókkal, akik szeretnének részt venni a „Munkára Fel! Az én utam.” projektben, a szolgáltatás időtartamára együttműködési megállapodást kötöttünk. Különösen nagy hangsúlyt fektetünk az osztályfőnökök és a szociális munkás véleményére, ajánlására. Ezek után a programba bevont oktatási intézmények tanulóit felmértük személyes, egyéni motivációs interjú alapján különösen nagy hangsúlyt fektetünk a diákok motivációs szintjére. Tevékenységünk kiemelten fontos része a pályaeorientációs foglalkozások megszervezése.

A harminc diák, hallgató bevonása, számos megkeresés, tájékoztató következménye. A célcsoporton belüli különbségek már a megkeresés szakaszában kiütköztek.

Tájékoztatás fajtái:

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



- Írásos
- Szóbeli csoportos
- Szóbeli egyéni tájékoztatás

Iskolatípusok:

- Szakgimnázium
- Szakiskola
- Egyetem

A szakiskola esetében hasznosabb volt a csoportos tájékoztató, utána rögtön együttműködési megállapodást tudunk kötni, a szakgimnázium esetében pedig az egyéni tájékoztatás és bevonás bizonyult hatékonyabbnak.

Minta a diákokkal kötött együttműködési megállapodásra:

Együttműködési megállapodás

amely létrejött egyrészt a szolgáltatást nyújtó **Special Pecs Fogyatékosokért Alapítvány**, másrészt a szolgáltatást igénybe vevő **Ügyfél:** között alulírott napon és helyen az alábbi feltételek mellett:

1. Szolgáltatást igénybe vevő és szolgáltatást nyújtó adatai:

| Szolgáltatást nyújtó adatai | |
|--------------------------------------|---|
| Szervezet neve | Special Pecs Fogyatékosokért Alapítvány |
| Képviselőre jogosult neve | |
| Cím | |
| Kapcsolattartó neve, telefonszáma | |
| Ügyfél adatai | Törvényes képviselő adatai |

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



| | | | |
|----------------|--|----------------------------------|--|
| Név | | Név | |
| Születési hely | | Lakcím | |
| Születési idő | | Telefonszám | |
| Anyja neve | | Oktatási intézmény adatai | |
| Lakcím | | Intézmény neve | |
| Telefonszám | | Kapcsolattartó | |
| E-mail | | Telefonszáma | |

2. A szolgáltatás segítségével az Ügyfél sikeresen léphet fel a munkaerőpiacon, képessé válik a számára megfelelő munkahely kiválasztására, megszerzésére, megtartására.
3. A szolgáltatásban mindenki önkéntes alapon vesz részt, és a programból bármikor kiléphet.
4. A Special Pécs Fogytékosokért Alapítvány szolgáltatása a program keretein belül minden Ügyfél számára ingyenesen, térítési díj fizetése nélkül vehető igénybe.
5. A program keretében a **Special Pécs Fogytékosokért Alapítvány a FOGLALKOZTATÁS 2016/A/8 program keretein belül térítésmentesen az alábbi szolgáltatásokat biztosítja** az Ügyfél egyéni szükségleteinek figyelembe vételével:
 - *Tájékoztatás a program elemeiről, folyamatáról*
 - *Személyi segítő biztosítása a szolgáltatás teljes időtartama alatt, legkésőbb 2017. október 30-ig.*
 - *Képességek, lehetőségek, vágyak felmérése annak érdekében, hogy megtalálják az ügyfél igényeinek és képességeinek leginkább megfelelő munkaterületet, amelyet reálisan el is tud végezni*
 - *A felmérést követően az elvégzendő feladatok, fejlesztendő területek közös meghatározása*
 - *Csoportos és egyéni készségfejlesztés megvalósítása személyre szabottan, fejlesztési, álláskeresői, munkavállalási stratégiák kidolgozása*

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



- *Munkakör kipróbálása, munkapróba*
- *Munkavállalási portfólió összeállítása és átadása az Ügyfél részére*
- *Munkaközvetítés, elhelyezés igény és lehetőség szerint szerint*

6. A szolgáltatást igénybe vevő **Ügyfél vállalja**, hogy

- *A szolgáltatás igénybevétele során együttműködik az Alapítvány mentorával, tanácsadójával*
- *Az állapotával, problémáival kapcsolatos információkat őszintén feltárja, problémája esetén segítséget kér*
- *A feladatokat, amelyekben segítőtjével megállapodtak, elvégzi*
- *Az Alapítvány által szervezett programokon részt vesz, amennyiben arra módja van.*
- *Az Alapítvány munkatársával megbeszélte időpontokat betartja, vagy indokolt esetben legalább egy munkanappal előtte szól, hogy nem tud jönni*
- *A szervezett állásinterjúkra, próbamunkákra elmegy*

Az 1. pontban rögzített igénybevevő **Nyilatkozik** arról, hogy a jelen együttműködési megállapodásban szereplő adatai a személyes okmányokban szereplő adatokkal egyezők.

Az Ügyfél ezen megállapodás aláírásával egyben nyilatkozik arról, hogy az alább felsorolt problémák valamelyikével él (megjelölendő, önbevallás alapján)

- o sajátos nevelési igényű,
- o beilleszkedési, tanulási,
- o magatartási problémákkal küzdő,
- o fogyatékossgal élő.

Tudomásul veszi, hogy jelen pályázati programot a támogató és a lebonyolító szervezet, vagy az általuk megbízott szervezet képviselője ellenőrizheti, melynek során a szolgáltatónál keletkezett személyes anyagaikba betekinhetnek. Az ellenőrzést végzők az Ügyfél adatait a személyes adatok védelméről és a közérdekű adatok nyilvánosságáról szóló 2011. évi CXII. törvény előírásainak megfelelően kezelik.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Jelen Egyéni Együtműködési Megállapodás az FOGLALKOZTATÁS 2016/A/8 projekt végéig, azaz 2017.10.31-ig érvényes.

Dátum: Pécs, 2017.

.....
Ügyfél

.....
Kapcsolattartó

Az egyéni találkozások, fejlesztések folyamata

Az első közvetlen személyes találkozáskor motivációs interjút készítünk, melynek elkészítésére egyénre szabottan akár több alkalmat is számhatunk.

Fontos, hogy meghallgassuk a diákot, ne a „papírmunkával” indítsunk. Hiszen a beszélgetés célja a felmérésen kívül maga a motiváció ébresztés. Hallgassuk meg igényeiket, elképzeléseiket, vágyaikat. Akkor is, ha nem reálisak. Később közösen meg lehet fogalmazni reális, örömteli célokat, melyekért érdemes dolgozni, tanulni.

A fejlesztendő területek, az egyéni találkozások témái körvonalazódnak az interjú végére, tervet készítünk a foglalkozások tematikájára vonatkozóan.

Minta a motivációs interjúra:

Motivációs interjú felmérőlap

Kapcsolatfelvétel dátuma: _____

Mentor neve: _____

Személyes adatok, elérhetőségeid

Név: _____

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Születési hely, idő: _____

Lakcím: _____

Mobilszám: _____ Skype: _____

E-mail cím: _____

Családi körülmények: _____

Egy háztartásban élők száma: _____

Szülő neve, telefonszáma: _____

Tanulmányokra vonatkozó adataid

Oktatási intézmény neve: _____

Leendő iskolai végzettség, szakképesítés: _____

Befejezés várható ideje: _____

Vizsgált már valamilyen szakember tanulási probléma miatt? _____

Mi mondtak mi a problémád?

Szerinted van tanulási vagy magatartási problémád? Milyen nehézséget jelet számodra az iskolában?

Az iskola befejezése után részt vennél még valamilyen képzésben?

Szabadidődben mivel foglalkozol?

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Munkára vonatkozó adataid

Szerinted miért dolgoznak az emberek?

Te szeretnél dolgozni? Miért?

Van már valamilyen munkatapasztalatod? Amennyiben igen, mi volt az?

Tanulási, magatartási problémád számodra milyen nehézséget okoz az elhelyezkedés során, munkahelyen?

Az iskola után milyen munkát szeretnél végezni? Mi számodra az álommunka?

Milyen számodra az **optimális munka**?

-Helyileg hol? _____

-Milyen időbeosztásban? _____

-Milyen munkaterületen? _____

-Milyen közegben? (tömeg, kis csoport, egyedül stb.) _____

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



-Minimális fizetési igény? _____

Milyen számokra a „Még jó” munka?

-Helyileg hol? _____

-Milyen időbeosztásban? _____

-Milyen munkaterületen?

-Milyen közegben? (tömeg, kis csoport, egyedül stb.) _____

-Minimális fizetési igény? _____

Munkavállalási készségeid

Kérlek adj magadnak osztályzatot 1-5-ig az alábbi készségek tekintetében:

Magabiztosság

Önbizalom

Munkával kapcsolatos motivációm

Külső megjelenésem

Köszönés, bemutatkozás

Problémamegoldás

Önéletrajz írása

Újság használata álláskeresésre

Telefonon való érdeklődés, bejelentkezés egy munkahelyen

Munkaügyi központba való jelentkezés

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



| | |
|--|-------|
| Internet használata munkakeresésre | |
| Első interjú egy munkahelyen, meggyőző viselkedés | |
| Első nap a munkahelyen, munkakezdéssel kapcsolatos ügyintézés (bankkártya, orvosi vizsgálat, erkölcsi bizonyítvány, stb.) | |
| Kapcsolatteremtés a munkatársakkal (bemutakozó beszélgetések, kötetlen beszélgetés lefolytatása) | |
| Napi tevékenység tervezése a munkába állás kapcsán, időbeosztás | |
| Pénzbeosztás | |
| Munkahelyi konfliktusok kezelése | |

Közös célkitűzéseink a program során, terv:

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Részt vevő aláírása

Mentor aláírása

Az egyéni fejlesztések lehetséges témakörei:

- Szakmák, munkakörök feltérképezése, pályaorientáció
- Álláskereséshez szükséges, felmérésben megjelölt készségek, kompetenciák fejlesztése
 - Önéletrajz és motivációs levél
 - Álláskeresési technikák
 - Munkavállaláshoz szükséges dokumentumok
- Állás megtartásához szükséges technikák elsajátítása
- Szociális kompetencia fejlesztés és kommunikációs készségfejlesztés helyzetgyakorlatokkal

Minden résztvevőnek hetente egy alkalommal 60 percben lehetőséget biztosítottunk egyéni esetkezelésre, mentorállásra és foglalkoztatási készségfejlesztésre. Az egyéni, személyre szabott esetkezelésekre az előzetesen létrehozott „Munkára fel!” zárt facebook csoportban is lehet jelentkezni. Itt anonim módon privát üzenetként jelentkezhetnek és előzetesen egyeztetik le a tanulók a projektben dolgozó mentorokkal az egyéni esetkezelés időpontját. Ezen a felületen lehetséges volt a tanulóknak bármi nemű segítségkérésre és nem csak kizárólag a munkavállalással kapcsolatos kérdések feltevésére is. Továbbá a munkakereséssel kapcsolatos információk, hirdetések is rendszeresen kikerülhettek a csoport üzenő falára, hogy érdeklődésüket folyamatosan fenntartsuk. Tapasztalatunk szerint a közösségi felület inkább az „eltűnő” diákok ismételt bevonására volt alkalmas, időpontokat egyeztettünk. Az egyéni készségfejlesztések során felmértük a szakmájukkal kapcsolatos életpálya elképzelésüket, munkavállalással kapcsolatos egyéni tudásszintjüket. Helyzetgyakorlatokon keresztül fejlesztettük álláskeresési technikáikat. Közös elkészítettük életrajzukat többféle formátumban is, motivációs levél tervezeteiket és álláslehetőségeket kerestünk, álláspályázatokat adunk fel. Gyakoroltuk a telefonos,

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



internetes álláskeresést. Felkészítettük a tanulókat az állásinterjúk variációira, lehetséges kérdéseire és begyakoroltuk az azokon elvárható viselkedést. Számba vettük, hogy milyen kérdésekre számíthatnak, milyen problémák merülnek fel az elhelyezkedés előtt és az elhelyezkedés során. Közösén, egyénileg összeállítottuk azon dokumentumok listáját, mely a pályakezdéshez szükségesek. Így 2-3 hónap alatt fokozatosan kialakult egy mappa formájában a pályakezdési portfóliójuk, melynek a további életük során is hasznát veszik.

A munkához való készségekhez szervesen hozzátartoznak a szociális, kommunikációs készségek, kompetenciák. Mivel számos hátrányos helyzetű diákkal foglalkoztunk kiemelt szerepet szántunk az erre irányuló készségfejlesztésre.

A szociális kompetenciák, kommunikációs készségek fejlesztése

Elengedhetetlenül szükséges, hogy megvalósuljon a szociális kapcsolatokban elért megfelelő funkcionalitás. Ezek a készségek hosszú távon segítik a személyes örömteli célok elérését.

A szociális kompetenciák hatékonyságának kulcsa a megfelelő kommunikáció. A kommunikációs nehézségek és a stressz közt ok-okozati összefüggés van. A kompetencia fejlesztéssel a diák oldaláról várható a feszültség, szorongás csökkenése, kommunikációs és problémamegoldó készségek hatékonyságának növekedése, továbbá a kliensek hozzásegítése a stressz megfelelő kezeléséhez.

A stressz lehet környezeti stressz (pl. munkavégzéshez kapcsolódó stressz) és életeseményekhez (pl. közeli rokon halála) kapcsolódó stressz. A stresszorok negatív hatása a sérülékeny egyénre személyes és szociális állapotromláshoz vezethet, amely az életminőség negatív irányú változását eredményezheti.

A tréning során az új készségek fejlesztése és a meglévő hatékony készségek erősítése valósul meg. A fogyatékossgal élő személyek különösen sérülékeny (vulnerábilis) kliens csoportba tartoznak.

„A sérülékenységsz- stressz modell szerint a mentális zavarral járó károsodás megnyilvánulásának valószínűsége akkor a legnagyobb, amikor a sérülékenységi és a stressz tényezők kombinációja meghaladja az adott személy bio- pszichológiai alkalmazkodó képességét, és kiváltja azokat a biológiai/ viselkedésbeli válaszreakciókat, amelyek a kérdéses egyén betegségét jellemzik.” (Ian R.H. Falloon és mtársai 1998)

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Definíció

A **szociális kompetencia** mindazon készségek, képességek összessége, melyek ahhoz szükségesek, hogy a szociális interakciók során az egyén képes legyen a helyzeteket, kockázatot jelentő helyzeteket, konfliktusokat, stresszt felmérni, felismerni, adekvát módon értelmezni és ennek megfelelően asszertív módon cselekedni, oly módon hogy az interakcióban részt vevőkben ne keltsen disszonancia érzést.

Kiegészítő fogalmak:

Az **asszertivitás** olyan kommunikációs módszer, amely ötvözi az önérvényesítést, és a mások érdekeinek figyelembe vételét, ezáltal elősegíti az erőszakmentes kommunikációt és hosszú távon a szociális hatékonyságot. Az asszertivitás annyit jelent, mint szándékunk és céljaink nyílt, őszinte megfogalmazása, egyenes, világos kifejezések alkalmazása a beszédben.

A **disszonancia** belső feszültség, zavaró, szorongást keltő állapot, melyet csökkenteni igyekszünk.

Cél

A készségfejlesztés célja, hogy az asszertivitás, megfelelő érdekérvényesítés alkalmazásával a kliens az általa személyközi kapcsolataiban kitűzött személyes céljait, szándékait képes megvalósítani és ha kell, ehhez segítséget kérni.

Szintjei

Küszöbszint:

Saját érzések, szükségletek felismerése, ezek kifejezése. Az egyén együtt működik szociális kapcsolataiban. A veszélyhelyzetet, kockázati helyzetet, konfliktust, disszonanciát felismeri.

Optimális szint:

Mások érzéseinek felismerése, az ezzel kapcsolatos nyitott kommunikáció. A veszélyhelyzetet, kockázati helyzetet, konfliktust kezeli és elhárítja.

Kiemelkedő szint:

A másokkal való interakciók, közös tevékenység során képes az asszertív kommunikációra, megfelelő konfliktus- és stressz-kezelésre

Minden szint magába foglalja a megelőző szintek kívánalmait.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Szociális kompetenciák -Mérés

Témakörök és a szükségletfelmérés megjelölt szakasza orientáló kérdésekkel

KAPCSOLATOK

- Családi kapcsolatok fenntartása, ápolása

Kivel tartasz kapcsolatot a családból? Milyen gyakran? Hogyan?

- Baráti kapcsolatok fenntartása, ápolása

Vannak barátaid? Milyen gyakran tartasz velük kapcsolatot? Hogyan?

- Oktatáshoz köthető kapcsolatok fenntartása, ápolása

Hogy érzed magad az osztálytársaiddal? Miről szoktatok beszélgetni?

- Partnerkapcsolatok kialakítása és működtetése

Van párkapcsolatod?

KÖZÖSSÉGI RÉSZVÉTEL

- Formális közösségekben való részvétel (pl.: oktatás)

Milyen iskolai rendezvényeken veszel részt?

- Informális közösségekben való részvétel (pl.: művészet, sport, hitélet)

Mit csinálsz, kivel találkozol a szabadidődben?

- Kortárs közösségben való részvétel

Kivel beszéled meg a problémáidat?

- Kapcsolati rendszer kiépítése, önszerveződés, önszervezés

Könnyen barátkozol? Hogyan?

VISELKEDÉS TÁRSAS HELYZETBEN

- Viselkedéskultúra, illemszabályok

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Előfordul-e, hogy bizonytalan vagy hogy viselkedj bemutatkozásor?

- Differenciálás a különböző kapcsolati formák között

Előfordul-e, hogy nehéz eldönteni hogy viselkedj barátokkal, és hogy osztálytársaiddal, tanáraiddal??

- Asszertív kommunikáció - Ld. **Asszertivitás mérése**

- Problémaelemzés és problémamegoldás

Mi okoz gondot egy feladat, probléma megoldásakor? Kapsz egy feladatot, hogyan állsz neki?

- Tolerancia

Hogyan kezeled, ha valaki más mint te vagy?

- Veszélyhelyzetek felismerése

Voltál-e már veszélyhelyzetben? Milyenben?

Asszertivitás mérése

- Előfordult már, hogy nem mertél visszautasítani valamilyen számodra kellemetlen kérést vagy feladatot, csak hogy ne kelljen vitatkoznod másokkal?
- Észrevetted, hogy gyakran kihasználnak, mert nem mersz nemet mondani?
- Érezted már valaha, hogy félsz kimutatni a haragodat, mert tartasz tőle, hogy megbántasz másokat?
- Előfordult már, hogy észrevetted, hogy egy bolti eladó nem megfelelő minőségű árut próbált megvásároltatni veled, de mégsem tiltakoztál?
- Úgy gondolod, hogy mások sokkal talpraesettebbek és meggyőzőbbek, mint te?
- Zavarba jössz, ha megdicsérnek és nem tudod, hogyan is kellene ilyenkor viselkedni?
- Bármit kérnek tőled, azt megteszed, még akkor is, ha fáradt, vagy nincs időd rá?

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Komponensei, területei

Viselkedés társas helyzetekben

Tartalma: viselkedéskultúra, illemszabályok elsajátítása, megjelenés, köszönés bemutatkozás, tegeződés, magázódás.

Közösségi részvétel

Tartalma: társas viselkedés szabályainak betartása, differenciálás szerepek, kapcsolati formák között (család, baráti, ismerősi, hivatalos kapcsolatok, párkapcsolat)

Kapcsolatok

Tartalma: kapcsolati rendszer kiépítése, konfliktus és stresszkezelés, szokásoktól eltérő, veszélyeztető viselkedés felismerése.

Módszerek, ismeretek átadásának területei

Kommunikációs készségfejlesztés és stresszkezelés

Pozitív érzés kifejezés készségének fejlesztése

Pozitív szemléletű (konstruktív) kérés készségének fejlesztése

Negatív, kellemetlen érzések kifejezésének fejlesztése

Aktív figyelem technikájának a fejlesztése

Problémamegoldó készség fejlesztése

Asszertív viselkedés fejlesztése

Agressziókezelés

Gyakorlás, ismétlés helyzetgyakorlatokon keresztül

A készség jelenlegi szintjének áttekintése

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



A készség lépéseinek felvázolása

A készség elsajátításának oktatása

Helyzetgyakorlatok

Monitorozás

Valós körülmények közötti gyakorlás (házi feladat)

Viselkedési és illemszabályok, társas viselkedés szabályainak betartása

- Köszönés, bemutatkozás
- Tegeződés-magázódás
- Viselkedés szerepek szerint
- Viselkedés az élet különböző színterein, iskola, munkahely és magánélet
- Látogatás, vendéglátás
- Telefon-használat

Kommunikációs készségek fejlesztése

Az érzéslista elkészítése a kommunikációs készségfejlesztés alapvető feltétele. Fontos hogy a diákok tisztában legyenek azzal, hogy a különböző helyzetek, melyekbe kerülnek pontosan milyen pozitív és negatív érzéseket keltenek bennük.

A gyakorlat során papírra közösen összeírjuk, hogy milyen kellemes és kellemetlen érzéseket élnek meg hétköznapjaikban.

A gyakorlat célja, hogy képessé váljanak arra, hogy **különválasszák** pozitív és negatív érzéseiket, **el tudják különíteni az érzést magától az érzést kiváltó eseménytől**, majd végül felfedezzék, hogy egy **adott esemény több érzést** (akár egyszerre kellemest és kellemetlent) is kiválthat belőlük egy időben.

Az alapvető **kommunikációs készségek** amelyek fejlesztése megvalósul a kommunikációs készségfejlesztés során :

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Pozitív érzés kifejezése. A készségfejlesztés során az egyén megtanulja, hogy hogyan fejezheti ki a mindennapi életben a pozitív érzéseiket.

Pozitív szemléletű (konstruktív) kérdés. Megtanulják, hogy hogyan kérhetnek konstruktívan egymástól.

Negatív, kellemetlen érzések kifejezése. A készségfejlesztés során megtanulják, hogy hogyan fejezhetik ki a mindennapi életben a kellemetlen érzéseiket.

Aktív figyelem technikájának a fejlesztése. Megtanulják, hogyan tudnak hatékonyan figyelni a kommunikációban résztvevő partnerre, a kommunikációs folyamatra.

A kommunikációs készségek fejlesztésének lépései

- **a résztvevők közti kommunikációs készségeinek felmérése.** A szakember felméri a kliens kommunikációs készségeit.

- **magyarázatnyújtás az adott készség hatékony használatára vonatkozóan.** A készségfejlesztést végző szakember tájékoztatja a csoportot, hogy milyen előnyökkel jár az egyes kommunikációs készségek használata.

- **a készségek lépéseinek ismertetése.** Az adott hatékony kommunikációs készség lépéseinek, technikájának az ismertetése..

- **a készségek elpróbálása.** Szerepjátékkal a kliens kipróbálja az adott kommunikációs készséget.

- **konstruktív visszajelzés.** A szerepjáték után a készségfejlesztést végző személy visszajelzést ad, hogy hogyan alkalmazta a csoport az adott kommunikációs készséget. A visszajelzés tartalmazza a sikeresen alkalmazott elemek pozitív megerősítését és a változtatásokra irányuló javaslatokat.

- **ismételt próba segítségével.** A visszajelzés után az adott szerepjáték újbóli eljátszása valósul meg.

- **valós körülmények közötti gyakorlás és értékelés.** A készségfejlesztés akkor lesz hatékony, ha a résztvevő a mindennapi életben is tudja alkalmazni az újonnan elsajátított készséget. A készségfejlesztést végző szakember házi feladatot ad, hogy a résztvevők próbálják ki az adott készséget a valós életben. (Falloon I. R .H. 1998)

Problémamegoldó készség fejlesztése

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



A hatékonyan alkalmazott kommunikációs készségek hozzájárulnak a problémamegoldó készségek fejlődéséhez. Ha a kliens nem képes személyes kapcsolataiban a másokra figyelni, meghallgatni, erőfeszítéseiket értékelni, pozitív kéréseket közölni, a kellemetlen érzéseket minősíteni, kritika nélkül megosztani, nem tud részt venni az eredményes problémamegoldás folyamatában.

A problémamegoldási módszer lépései:

- a probléma vagy a cél meghatározása
- lehetséges megoldási javaslatok megfogalmazása (ötletbörze)
- az egyes megoldási javaslatok előnyeinek, hátrányainak összegyűjtése
- a legjobb megoldás kiválasztása
- kivitelezés megtervezése
- végrehajtásban elért eredmények értékelése

A problémamegoldó készség fejlesztésének lépései:

A készség jelenlegi szintjének áttekintése. A beavatkozást végző szakember felméri a kliens problémamegoldó készségeit.

Magyarázat nyújtás a hatékony problémamegoldásra vonatkozóan. A készségfejlesztést végző szakember tájékoztatja a klienst, hogy milyen előnyökkel jár a hatékony problémamegoldás készségek használata.

A készség lépéseinek felvázolása. A problémamegoldó technika lépéseinek ismertetése.

A készség elsajátításának oktatása. Helyzetgyakorlatban kipróbálják a problémamegoldó technikát.

Valós körülmények közötti gyakorlás. A készségfejlesztés akkor lesz hatékony, ha a mindennapi életben is tudja alkalmazni az újonnan elsajátított készséget. A

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



készségfejlesztést végző szakember házi feladatot ad, hogy a résztvevők próbálják ki az adott készséget a valós életben. (Falloon I. R .H. 1998)

Asszertív viselkedés fejlesztése

A szociális készségeket fejlesztő tréning egyik **speciális célja** az, hogy képessé tegye a személyt arra, hogy ki tudja fejezni az érzéseit és szükségleteit olyan helyzetekben, amelyekben mások talán megfélemlítőnek, tűnnek. A személyes hatékonyság növelése fontos klienseknél, akiknél az érdek érvényesítésének készsége csorbulhat. Az asszertív viselkedés fejlesztése a kommunikációs tréninghez kapcsolódóan jelenhet meg. Helyzetgyakorlatok segítségével **készségfejlesztéssel** valósul meg.

Agresszió kezelése, veszélyeztető helyzetek felmérése

A diákok nehezebben kezelhetnek olyan helyzeteket, melyekben mások agresszív viselkedésével szembesülnek, vagy az adott élethelyzetben számukra illetve a többi résztvevő számára veszélyt jelentő helyzetbe kerülnek.

A kompetencia-fejlesztés célja, hogy képessé váljanak arra, hogy különbséget tegyenek vészhelyzet, veszélyhelyzet, kockázati helyzet között, illetve megtanulják, hogy mi a teendő, ha a kommunikációban rész vevő partner verbálisan agresszív, viselkedése fenyegető, vagy fizikai agressziót tanúsít.

A gyakorlat során a mentor megkéri a résztvevőt, hogy idézzon fel egy helyzetet, amikor veszélyben érezte magát, Közösén beszélnek a helyzetekről.

Ezután a tréner megkérdezi, hogy a kliens szerint mi a különbség a vészhelyzet, veszélyhelyzet, kockázati helyzet között. Együtt keresnek példákat saját életükből.

Vészhelyzetnek tekintjük az olyan helyzeteket, mely melynek elhárítása azonnali cselekvést kíván. ilyen helyzetnek minősülnek, például a balesetek. A résztvevőkkel együtt átvesszük a segélyhívás lépéseit.

Veszélyhelyzet esetén szintén cselekvésre van szükség, de már szükséges azonnali, sürgős beavatkozás.

Kockázati helyzet, amikor olyan helyzetet ismerünk fel, ami veszélyhelyzetté alakulhat például egy párkapcsolton belül felismerjük a bántalmazás korai jeleit.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



A résztvevővel közösen megbeszéljük, hogy a felidézett helyzetekben mi a teendő.

Agresszív viselkedés esetén elkerülő magatartást folytatunk és erőszakmentes kommunikációt alkalmazunk. Elkerüljük a helyzeteket, melyek fizikailag elzárnak a menekülő útvonaltól.

A következőkben mintákat láthatunk a készségfejlesztéhez, Prof. Ian Falloon és az Ébredések Alapítvány által készített módszertan lapján.

Pozitív érzések kifejezése

Ha valaki számunkra kellemes dolgot cselekszik, úgy vehetjük rá a legbiztosabban ennek folytatására ha visszajelezzük, örömkre szolgál, amit tesz. Ez a módszer a mindennapi stresszhatások elviselését is megkönnyíti. Az emberek nap mint nap sok olyat tesznek, ami életünket teljesebbé és örömtelibbé teszi. Akad aki bevásárol és megfőz helyettünk, mások a házimunkában segítenek, kitakarítanak, vagy meglátogatnak, beszélgetnek velünk, olykor ötleteket is adnak, érdeklődnek irántunk. Ezek a dolgok oly megszokottak, hogy akár el is feledhetjük szóvá tenni, milyen kellemesek a számunkra – sőt, egy idő után az is előfordulhat, hogy már egyáltalán nem okoznak örömet. Abba a tévedésbe eshetünk, hogy az emberek akkor is megteszik ezeket az életünket könnyítő dolgokat, ha megfosztjuk őket a hálánk kifejezésében rejlő, csekély jutalomtól. Amikor azonban nem keresik többé a kedvünket, felháborodunk, és mérgesek leszünk rájuk. Ráadásul, ha valamit elhibáznak, ezt biztosan nem mulasztjuk el szóvá tenni.

Barátaink, családtagjaink, iskolatáraink, tanáraink mindennapi életünket megkönnyítő segítségét különösen nehezen vesszük észre a stresszterhes időszakokban. Ekkor ugyanis jóformán csak arra figyelünk fel, ami fokozza a terheinket, és teljesen megfeledezhetünk arról, hogy a számunkra kellemes vagy értékes tevékenységek folytatására ösztönözzük a környezetünket. Ez a beszűkülés odáig fajulhat, hogy olykor csak a heroikus erőfeszítéseket vagyunk hajlandók tudomásul venni, ill. méltányolni.

Annak érdekében, hogy sikeresek legyünk a mindennapi élet stresszhatásainak kezelésében, először is *meg kell tanulnunk észrevenni mindazokat az apró gesztusokat, amelyekkel a velünk kapcsolatban állók kedvezni igyekeznek. Az is fontos, hogy megmondjuk, jól esett, örömkre szolgált, amit a másik ember tett. Ez a készség a sikeres kommunikáció alapját képezi. Ha következetesen és hitelesen alkalmazzuk, mások olyan embernek látnak majd minket, akinek érdemes a kedvére tenni, és akinek kellemes a társasága.*

Kérdés: MILYEN ÉRZÉS, HA VALAKI MOSOLLYAL, EGY-KÉT KEDVES SZÓVAL JELZI, HOGY JÓL ESETT NEKI AMIT TETTÜNK?

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Kérdés: IDÉZZ FEL NÉHÁNY PÉLDÁT, AMIKOR MÁSOK VALAMI JÓT TETTEK VELED!

Rendkívül egyszerű közölni valakivel, ha örömet okoznak a számunkra a cselekedetei, ennek lehetséges módjait szinte mindenki jól ismeri. Gyakori azonban, hogy megfélekedünk ezeknek az alapvető készségeknek a fontosságáról és nem is élünk velük. Lássuk a következő példát és próbáljuk meg azonosítani a legfontosabb mozzanatokot:

Amikor Kati hazaérkezett a munkából, a bejárat előtt szabadult meg sáros cipőitől és kint hagyta száradni a lábtörlőn. Édesanyja Ildi észrevette ezt. Valamivel később, amikor már mindketten a konyhában üdögéltek és beszélgettek,

Ildi Katira mosolygott és barátságosan ezt mondta:

“Igazán rendes volt tőled, hogy a lábtörlőn hagytad a sáros cipődet.”

Kérdés: HELYESEN JÁRT EL ILDI? HOGYAN FOGALMAZOTT?

Ha valaki számunkra kellemes dolgot cselekszik, a helyes kommunikáció lépései a következők:

- Nézz az illető szemébe és szívélyesen szólj hozzá – sőt, ha az adott helyzetben helyénvaló, rámosolyoghatsz, kezét szoríthatsz vele

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



- Hozd az illető tudomására, hogy pontosan mi az, amivel sikerült Neked örömet okoznia.
- Fejtsd ki, hogy pontosan mit éreztél, amikor az illető a számodra kellemes dolgot cselekedte pl. *“remek volt...”, “igazán boldoggá tett...”, “élveztem...”, “kellemesnek találtam...”, “izgalmas volt...”, stb.*

A lépések gyakorlása

Most gondolj vissza valamilyen konkrét helyzetre, amikor valaki számodra kellemes dolgot cselekedett. Mit mondanál az illetőnek?

Kérdés: KI VOLT AZ, AKI JÓT TETT VELED? HOL TÖRTÉNT EZ? MILYEN ÉRZÉS VOLT?

Idézzük fel a helyzetet! (helyzetgyakorlat)

Próbáljuk meg felidézni, és eljátszani, hogyan is történt.

Gyakorlás a valós élet körülményei között

Nagyon fontos, hogy a tréningen tanultak életre keljenek a mindennapokban! Az elkövetkező foglalkozásokon megvitathatjuk tapasztalataikat

NE FELEDJÜK, A SIKERES KOMMUNIKÁCIÓ ZÁLOGA, HOGY A MINDENNAPOKBAN IS BEGYAKOROLJUK, AMIT TANULTUNK!

ÖSSZEFOGLALÁS

- Ha a mindennapi életben kellemesnek találod mások Veled kapcsolatos cselekedeteit, ne feledd ezt a tudomásukra hozni – ezzel ugyanis arra bátorítod őket, hogy gyakrabban szerezzenek Neked örömet.
- Ily módon a stresszterhes időszakokban is számíthatsz mások támogatására.
- Pontosán meg kell mondania az illetőnek, mi volt az, amivel örömet szerzett Neked. Azt is tudasd vele, hogy miként éreztél eközben. Fontos a mondandódat nem csak szavakkal, hanem pl. barátságos hanggal, mosollyal,

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



gyengéd hátra veregetéssel, ill. egyéb alkalomhoz illő gesztussal is megerősíteni.

- Ennek az egyszerű készségnek a rendszeres alkalmazása csak akkor válhat szokásává, ha nap mint nap gyakorlod azt. Célszerű továbbá feljegyzéseket készíteni sikereidről és kudarcaidról, hogy a soron következő foglalkozás elején kielemezhesd azokat.

Pozitív kérés kifejezése

Elgondokodtál már azon, hogy miként kértél segítséget valaki mástól valamely problémád megoldásához? Nyaggatod az illetőt, megfenyegeted, vagy követelőzől? Netán barátságosabb hangot ütsz meg, hogy ezzel késztesd őt segítségnyújtásra?

Ha ezt az utat választod, nagyobb eséllyel éred el azt, amit szeretnél. Ez nem azt jelenti, hogy az emberek mindig megteszik majd azt, amire kéred őket, de még ha nem is éred el a célod, legalább nem lesz kellemetlen veszekedés, vita az ügyből.

Kérdés: SOROLJUNK FEL NÉHÁNY PROBLÉMÁT, AMELYEK MEGOLDÁSÁHOZ SZÍVESEN VENNÉD MÁSOK SEGÍTSÉGÉT!

Kérdés: VÁLASSZUNK KI EGY-EGY HELYZETET, AMIKOR MÁSOK SEGÍTSÉGÉT KÉRTÜK!

A _____ segítségül _____ hívott _____
személy neve: _____

Kérdés: MIK VOLTAK A SEGÍTSÉGGÉRÉS HATÉKONY ELEMEI?

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Ugye észrevettük, hogy kérésünket abban az esetben teljesítik a leginkább, ha pontosan ki tudjuk fejezni, milyen segítséget várunk és mindezt együttműködésre ösztönző módon tesszük. Gyakran beválik például, ha a következő lépéseket követjük:

POZITÍV KÉRÉS

1. Nézz az illető szemébe, viselkedj barátságosan (lépjén közelebb hozzá, mosolyogj, szólj hozzá szívélyes hangon).
2. Mondd el, hogy pontosan mit kérsz az illetőtől.
3. Mondd el neki, mit érzel majd, ha teljesítik kérésed.

Példák

“Tomi, örülnék, ha segítenél kitalálni, mit vegyek fel a ma esti buliba!”

“Sári, nagyon hálás lennék, ha szánna rám néhány percet és segítenél megoldani a matek háziomat”.

“Tudod Bálint, szörnyű napom volt ma a suliban. Nagy könnyebbség lenne, ha megbeszélhetném veled, miért olyan nehéz a tanárnővel.”

Figyeljük meg, ezek a kérések mind egyértelműek és közvetlenek. A segítséget kérők a következő fordulatokat használják:

“...örülnék...”, “hálás lennék...”, “nagy könnyebbség lenne...”.

Ezek az érzéseinket fejezik ki. Olykor ehelyett a “kérem”, “kérek”, ill. “légy szíves” szavakkal nyomatékositjuk kívánságunkat. Sajnos azonban, a mai nyelvhasználatban ez gyakran csupán a kötelező udvariasságot kifejező szófordulat, mely nem alkalmas arra, hogy pontosan fejezzük ki magunkat.

Kérdés: VILÁGOS-E MÁR, HOGY MIT IS ÉRTÜNK “POZITÍV” KÉRÉSEN? HOGYAN SEGÍTHETI A POZITÍV KÉRÉS A CÉLJAINK ELÉRÉSÉT?

Gyakoroljuk be, amit tanultunk!

Gondoljunk ki egy helyzetet, amikor mások segítségét kérjük. Válasszunk ki a valóságban előforduló, mindennapi helyzeteket. Próbáljuk ki, játsszuk el, hogyan kérünk segítséget a tanult módszerrel.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Gyakorlás a valós élet körülményei között

Nagyon fontos, hogy a tréningen tanultak életre keljenek a mindennapokban! Az elkövetkező foglalkozásokon megvitathatjuk tapasztalataikat.

NE FELEDJÜK, A SIKERES KOMMUNIKÁCIÓ ZÁLOGA, HOGY A MINDENNAPOKBAN IS BEGYAKOROLJUK, AMIT TANULTUNK!

ÖSSZEFOGLALÁS

- Enyhíti a stressz-terhelést, ha sikerül segítséget kapnunk másoktól mindennapi gondjaink megoldásához.
- A segítség-kérés leghatékonyabb módja, ha nyíltan és pontosan megfogalmazzuk, mit várunk az illetőtől, továbbá azt is elmondjuk, milyen örömteli érzéseket kelt bennünk, ha teljesíti a kérésünket.
- Ennek legjobb módja a pozitív kérés, melynek nélkülözhetetlen elemei a következő (és hasonló értelmű) fordulatok:
“Szeretném, ha...”
“Igazán hálás lennék, ha...”
“Örülnék, ha ...”
“Megnyugtatna, ha...”
- A biztató szavakon kívül az is fontos, hogy hanghordozásunk és beszédstílusunk is szívélyes legyen.
- Bár semmi sem garantálja, hogy pozitív kéréseinket minden esetben teljesítik, e módszer alkalmazása esetén ritkábban kerül sor kellemetlen vitákra és Neked is könnyebb másokhoz fordulni.
- A pozitív kérés alkalmazása akkor válik szokásává, ha nap mint nap gyakorolja a használatát. Célszerű további feljegyzéseket készítenie sikereiről és kudarcairól, hogy a soron következő foglalkozás elején kielemezhesse azokat.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Kellemetlen érzések kifejezése

Ahhoz hogy a számunkra kellemetlen, stresszt okozó helyzeteket jól tudjuk kivédeni és kezelni, először pontosan azonosítanunk kell a problémákat. A következő lépés, hogy konstruktívan meg tudjuk beszélni a problémánkat az érintett emberrel, vagy emberekkel. Ehhez szükséges, hogy pontosan adjuk a másik ember értésére, hogy mi okoz gondot, és képesek legyünk elkerülni a támadó, sértő viselkedést.

Azt, hogy egy helyzet stresszt jelent számunkra, kellemetlen érzéseink árulhatják el a leghamarabb. Szorongást, dühöt, szomorúságot, csalódást, kudarc-érzést, aggodalmakat élhetünk át. Mindezek azt tükrözik, hogy a probléma nagy lelki megterhelést jelent a számunkra, ezért mielőbb tennünk kell valamit a kiküszöbölése érdekében.

A kellemetlen érzésektől és a stressztől oly módon szabadulhatunk meg a legegyszerűbben, ha megoldjuk a problémát. Ez időnként csak mások segítségével lehetséges – különösen, ha a lelki stressz mások cselekedeteiből ered. Aligha célszerű vádaskodni, fenyegetőzni, vagy nyaggatni őket, ez csak kellemetlen érzéseket ébreszt bennük és vitákhoz vezethet. Sokkal inkább elősegíti a problémák megoldását, ha világosan és nyíltan megfogalmazzuk a kialakult helyzettel kapcsolatos érzéseinket. Olykor már az is elegendő a stresszterhes szituáció megoldásához, ha közöljük az illetővel, hogy terhes számunkra amit művel és pozitív módon (a pozitív kérdés módszerével) a segítségét kérjük. Gyakori azonban, hogy a probléma összetettebb és több problémamegoldó beszélgetés szükséges a stressz hatékony kiküszöbölése érdekében.

Példa

Tekintsük át a következő két példát és állapítsuk meg, hogy a két illető közül melyiknek nagyobb az esélye problémái sikeres megoldására:

A. Zoli 6 hetet töltött betegállományban. Amikor telefonon osztályfőnökénél jelentkezett, Ő közölte, hogy a sok hiányzás miatt évet kell ismételnie. Zoli megdöbben és nagyon megijedt. Amikor édesanyja, Zsuzsa hazatért és leültek beszélgetni a nappaliban, szomorúan ezt mondta neki:

“Iszonyú lelkiismeret-furdalásom van, hogy évet kell ismételnem. Kétségbe vagyok esve. Kérlek, segíts kigondolnom, hogyan legyen tovább!”

B. Egy másik alkalommal Katit féltékenység gyötörte, ezért rendkívül emelt hangon és dühösen Lacira ripakodott,

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



miközben az a telefonjával játszott:

“Elegem van abból, hogy állandóan a telefonodat babrálod és nyalogatod a sebeidet. Másoknak sem könnyebb az élete. Miért nem gondolsz időnként a többiekre is? Ideje lenne, hogy végre velem is foglalkozz egy kicsit!”

Kérdés: A KÉT SZEMÉLY KÖZÜL MELYIK...

A

B

1. ...tisztázza egyértelműen a problémát?

2. ...nyilvánítja KI egyértelműen, hogy mit érez a problémával kapcsolatban?

3. ...számíthat jobban arra, hogy megoldódik a problémája?

Kérdés: MIT GONDOLUNK, MELYIK A LEGCÉLRAVEZETŐBB MÓDSZER MÁSOK TUDOMÁSÁRA HOZNI, HOGY MEGTERHELŐ PROBLÉMÁVAL KÜZDÜNK?

A felmerült problémákkal kapcsolatos kellemetlen érzéseink kifejezésének lépései

Íme azok a lépések, amelyek alkalmazásával sokak tapasztalatai szerint pontosan kifejezhetők a stresszt okozó problémákkal kapcsolatos érzéseink:

1. Nézz az illető szemébe, és legyen érzelmeihez illő az arckifejezésed, hanghordozásod, de semmiképpen ne legyél ellenséges!
2. Fejezd ki világosan, hogy pontosan mi váltotta ki a kellemetlen érzéseid!
3. Mondd el az illetőnek, milyen érzéseket ébresztettek benned a történetek!
4. Tegyél javaslatot a probléma kiküszöbölésére – alkalmazd a pozitív kérés módszerét, vagy szervezz problémamegoldó megbeszéléseket!

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Kérdés: JELENLEG MELYEK AZOK A MEGTERHELŐ PROBLÉMÁK AZ ÉLETEDBEN, AMELYEK MÁSOK SEGÍTSÉGÉVEL EGYSZERŰEN KIKÜSZÖBÖLHETŐK LENNÉNEK, HA SIKERÜLNE EZEKHEZ SEGÍTSÉGET KAPNOD?

Most gyakoroljuk be, hogyan kell rávenni valakit, hogy segítsen megoldani egy stresszt jelentő problémát!

Válassz egy olyan problémát, aminek a megoldásában feltételezésük szerint segíthet valaki. Kezdetnek ne válassz túlságosan felzaklató, vagy bonyolult dolgot, a cél egyelőre csak az, hogy gyakorolhassuk a tanultakat.

Idézzük fel a helyzetet! (helyzetgyakorlat)

Próbáljuk meg felidézni, és eljátszani, hogyan is történt.

Gyakorlás a valós élet körülményei között

Nagyon fontos, hogy a tréningen tanultak életre keljenek a mindennapokban! Az elkövetkező foglalkozásokon megvitathatjuk tapasztalataikat.

NE FELEDJÜK, A SIKERES KOMMUNIKÁCIÓ ZÁLOGA, HOGY A MINDENNAPOKBAN IS BEGYAKOROLJUK, AMIT TANULTUNK!

ÖSSZEFOGLALÁS

- Ha nyomasztó gondjaink megoldásához másoktól várunk segítséget, először is világosan meg kell határoznunk a probléma természetét és azt is, milyen érzéseket kelt bennünk.
- Miután sikerült mások tudomására hozni a probléma lényegét és érzéseinket, alkalmazhatjuk a pozitív kérdés módszerét, vagy – bonyolultabb esetben – problémamegoldó megbeszéléseket szervezhetünk.
- Amint sikerült bizonyos gyakorlatra szert tennünk, ezt a módszert összetett érzelmi problémák (többek között a mások cselekedetei által keltett lelki feszültség) megoldására is alkalmazhatjuk.
- Ennek az egyszerű közlésmódnak a rendszeres alkalmazása csak akkor válhat szokásunkká, ha nap mint nap gyakoroljuk. Célszerű továbbá feljegyzéseket készítenünk sikereinkről és kudarcainkról, hogy a soron következő foglalkozás elején kielemezhesük azokat.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Az ügyfelekkel folytatott egyéni munkára jellemző:

- Személyre szabottság (internetes felületen keresztüli elérés, kapcsolattartás)
- Iskolai módszerek mellőzése
- Motiváció ébresztés
- Álláskeresési, állásmegtartáshoz szükséges készségek kialakítása
- Esetleges szakmakorrekció
- Adekvát célállás elképzelés

A célcsoporttal folytatott csoportmunka tapasztalatai

A diákokkal folytatott csoportmunkát, csoportos készségfejlesztést az Alapítványunk által készített társasjátékkal valósítottuk meg. Eredetileg egészségesek számára, érzékenyítő társasjátéknak készült. Célunk az volt, hogy minél többen megismerhessék, hogy megváltozott munkaképességüként milyen nehézségekbe ütközik az egyén a munkaerőpiacon.

Kissé átalakítva a játék a diákok számára leképezi a munkaerőpiacot és a munkával kapcsolatos sikereket, nehézségeket. Társasjátékunkat folyamatosan fejlesztjük.

„Karrier Másképp” társasjáték

A játék:

- életszerű szituációkat, akadályokat és élethelyzeteket elemez, melyek rendszeresen előfordulnak a pályakezdő fiatalok világában egy-egy munkaerőpiaci elhelyezkedés során,
- a játékosok belátást nyernek azokba a problémákba, nehézségeiket, amiket a munkába állás és munkahelymegtartás során tapasztalhatnak meg,
- szimuláció, a játékosok megtapasztalhatják a munka kapcsán felmerülő örömeket és nehézségeket.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



A játék célja:

- az álláskereső, fogyatékkal élő személy a játék végére tartósan elhelyezkedjen és a játék során megszerzett munkáját meg tudja tartani.

-

Menete:

- 4 játékos, dobókocka, nagyobb tér.
- 32 mező, 4 mezőfajta (quiz, akadály, közös, direkt)
- 3 nagyobb szakasz: felkészülés, -> álláskeresés, -> munkában maradás
- A szakaszhatárokon csak a megfelelő papírok (jogosítványok) megszerzésével lehet átlépni
- Jogosítványokat a különböző mezőkön feltett kérdésekre adott megfelelő válaszokkal lehet kapni
- Amikor az első játékos beér a célba (munkában marad) a játék befejeződik
- Játék kiértékelése a játékosokkal, élmények, tapasztalatok, érzések

Tapasztalataink, reflexiók

A projekt célja sajátos nevelési igényű, tanulási problémával küzdő végzős diákok munkára való felkészítése, mentális támogatása.

Tapasztalatunk, hogy az ilyen problémával küzdő, eleve nagy hátránnyal induló diákok gyakran túl későn kerülnek a látókörünkbe. az iskola után éveket töltenek otthon, munka nélkül családjukat jelentősen megterhelve lelkileg és anyagilag is. Komoly konfliktusok után esetleg elindul a „leszázalékolás”só, majd munkatapasztalat és önbecsülés nélkül megérkeznek hozzánk, megkérdőjelezhető motivációval. Ilyenkor sem reménytelen a helyzet, de úgy érzem elkéstünk.

Erre a problémára kínált jó lehetőséget ez a program, hiszen lehetőséget nyújtott arra, hogy még a bizonyítvány megszerzése előtt beavatkozzunk, jövőképük, információik, technikáik, reális elképzeléseik legyenek a munka világról.

Bizonyos esetekben ez elég, gondolva a jobb intellektusú diákokra, de határeseti, vagy rosszabb intelligenciájú diákoknál kevés az időkeret.

„Munkára fel! Az én utam.”

Foglalkoztatás 2016

Módszertani ajánlás



Problémát jelent maga a projektidőszak. Hatékonyabb, ha az iskolai tanévhez igazodik, mert így évzáraskor és a nyári szünetben nehezen elérhetők a diákok. A diákok motivációja sok esetben eleve kérdéses, főként a nyári szünet kellős közepén.

Központi probléma: Motiváció, az elindulásra, önállósodásra, önálló életvitelre önmegvalósításra.

Feladatunk a belső motivációk és célok megkeresése, feltérképezése, felkeltése volt, ami a velünk kapcsolatba került diákok esetében úgy érezzük többségében sikeres volt.