

Inklúziós tréning 1.alkalom

Handout

Sok energiát igénybe vevő feladat mind a munkahelyi, mind a magánéleti helyzetekben megpróbálni minél nyitottabbnak lenni, és együttműködni. Ezért is **fontos, hogy figyeljünk a saját energiánkra, lelki egészségünkre nem többségi gyermekekkel is foglalkozó szakemberként.**

Amikor máson akarsz segíteni, azaz első, hogy te legyél jól! Ha úgy veszed észre, hogy nincsen energiád, amiből adhatnál, akkor az első lépés a másoknak való segítség előtt az az, hogy a saját jóllétteddel foglalkozol. **Mint a repülőgépen, probléma esetén először magunkra tesszük fel az oxigén maszkot, csak azután másokra - így tudunk jól segíteni.**

Segítőként tehát fontos, hogy tisztában legyünk azzal, milyen a pszichológiai jóllétünk, mentális egészségünk.



A kép forrása: <https://braveacorn.com/airplane-oxygen-mask-analogy-for-self-care/>

🧐 Milyen a te lelki egészséged segítőként?

Az Unicef **Lélekemlő program**ja egy olyan **online kurzus pedagógusok számára**, amely segít abban, hogy **mit tehetnek a tanárok a saját lelki egészségük megőrzése érdekében**, valamint abban is, hogy szakemberként ugyanezt a tanulóikért is meg tudják tenni. Az ingyenesen letölthető kiadvány segítségével meg tudod vizsgálni ..

- ◆ ...a **mentális egészséged** jelenlegi állapotát a Mentális Egészség Skálával
- ◆ ...a **szorongásod** mértékét a Szorongás Kérdőívvel
- ◆ ...az **alvásod** minőségét az Inszomnia Skálával
- ◆ ...a **hangulatodat** a Mérő Depresszió Kérdőívvel.
- ◆ A saját **Kiegész Folyamat** Kérdőívünk segítségével pedig azt is megtudhatod, hogy érintett vagy-e a kiegész folyamatában, és ha igen, hol tartasz benne.

Az inklúzió nem csupán jó gyakorlatok alkalmazása a mindennapokban, hanem egy szemlélet is, amelyen keresztül látjuk tanulóinkat, kollégáinkat, embertársainkat. Az inklúzióval kapcsolatos szemléletünket, attitűdünket **korábbi** (magánéleti és szakmai) **tapasztalataink is alakíthatják**, ezért fontos, hogy tisztában legyünk ezekkel.




🔍 Az inklúzióval kapcsolatos tapasztalataid

Ahhoz, hogy pedagógusként hozzá tudjunk járulni az inklúzióhoz, fontos, hogy a szemléletünk, attitűdünk és a gyakorlatunk is az inkluzív értékeket tükrözze. **Hiszen az inklúzió nem pusztán jó gyakorlatok** (pl. Bizonyos játékok) **alkalmazása munkánk során, hanem egy másféle szemléletmód, egy hozzáállás is.** A tanulóinkhoz, munkatársainkhoz, a szülőkhöz és magunkhoz is. Az inklúziót támogató szemlélet kialakításához fontos, hogy legyünk tisztában a szemléletünket alakító attitűdünkkel, amely gyakran nem tudatos és a korábbi negatív és pozitív tapasztalataink is alakítják azt.

💡 Gondolkodj el rajta! 💡

- ❖ Mi jut eszedbe arról a szóról, hogy „*inklúzió*”? Milyen kép, helyzet, érzés stb.?
- ❖ Te milyen rokonértelmű szót használsz szívesen helyette? Számodra mi fejezi ki az inklúzió fogalmát?
- ❖ Ha visszaemlékezel, tanulóként volt már olyan tapasztalatod az iskolában, hogy hátrányos megkülönböztetés ért téged (vagy akár egy másik tanulót)? Ebben a helyzetben mire lett volna szükséged egy pedagógustól?
- ❖ Mi az a fajta „másság”, amit könnyebben kezelsz tanárként? Mi az, amit kevésbé? Vajon miért?
- ❖ Mi az a fajta „másság”, amit könnyebben kezelsz magánemberként? Mi az, amit kevésbé? Vajon miért?

✓ **Ajánlásaink a szemlélet formálásához, érzékenyítéshez gyerekek és felnőttek számára:**

 **Meseajánlók:** Animációs filmek a másságról, előítéletekről és elfogadásról.

- *Luca* (2021).
- *Szörny RT* (2001) és *Szörny Egyetem* (2013).
- *Zootropolis* (2016).
- *Így neveld a sárkányodat* (2010).
- *Némó nyomában* (2003).
- *Szenilla nyomában* (2016).

 **Filmajánlók:**

- *Az igazi csoda* (2017). Film a testi másságról.
- *Temple Grandin* (2010). Film az autizmus spektrum zavarról.
- *A számolás joga* (2016). Film a társadalmi egyenlőtlenségről, hátrányos megkülönböztetésről.
- *Zöld könyv* (2018). Film az előítéletekről, faji megkülönböztetésről.

Tegyünk együtt a nyugis együttműködésért!

Langer Viola
pszichológus
langer.viola@nyugizona.hu
+36/70 522 7465

Juhász Ágnes
pszichológus
juhasz.agnes@nyugizona.hu