

Tolerancia-erősítés, elfogadás, érzékenyítés

IV. tananyagrészt

Dr. Füzesi Zsuzsanna

Hatékonyan működő és együttműködő egészségügyi civilek a Dél-Dunántúli Régióban

Negyedik műhelymunka

Tolerancia-erősítés, elfogadás, érzékenyítés

Pécs, 2010. szeptember 17.



Bevezető megjegyzés:

A képzés célja, hogy a sztereotípiák, az előítéletek fogalmának megismerése mellett a résztvevők saját élményű feladatokon keresztül tapasztalják meg az elfogadás, a stigmatizáltság, a kirekesztettség érzését. A képzés nem tűz ki irreális célokat, azaz nem tudja megváltoztatni a résztvevők előítéleteit. Amit el kíván érni, hogy a résztvevők felismerjék sztereotípiáikat és előítéleteiket, ezeknek tudatában legyenek, illetve ezeket kezelni is képesek legyenek a mindennapi helyzetekben.

Orient expressz (játék és megbeszélés)

Cél:

- Sztereotípiáink, előítéleteink felismerése, tudatosítása
- Képzettársításaink, pozitív és negatív ítéleteink szavakba öntése, megbeszélése, feldolgozása, esetleges értékelése.
- Annak felismerése, megtapasztalása, hogy mennyiben vállaljuk előítéleteinket, meggyőződésünket mások előtt, illetve, hogy közősek-e az előítéleteink.

Eszközök:

- Minden hallgató kap egy-egy, a játék szabályait tartalmazó lapot.



Kiegészítő megjegyzés:

Útmutató a feladathoz:

„Gratulálunk! Nyertél egy utazást a legendás Orient-expresszsel, amellyel pontosan 83 órán keresztül fogsz utazni Párizsból Isztambulba, majd újabb 83 órán keresztül vissza. A hálókabát 3 másik emberrel osztod meg – az utazás elején elfoglalt helyedet a későbbiekben nem változtathatod meg.

A következő személyek utaznak Veled együtt a vonaton:”

A lehetséges utastársakat nem adjuk meg, mert célszerű a csoport összetételéhez igazodó személyeket „kitalálni”, feltüntetni. Mindenképpen javasolt, hogy az előítéletekkel sújtott csoportok (romák, fogyatékkal élők, meleg, nők, idősök stb.) szerepeljenek a választható utaslistában, de olyanok is, akik az átlagtól való eltérésük miatt találkoznak előítéletekkel vagy el nem fogadással (pl. túlsúlyosak), vagy akiktől az emberek az utazás hossza miatt tarthatnak (pl. kisgyermekkel utazók).

„Először egyedül válaszd ki azt a három személyt, akivel a legszívesebben, illetve azt a hármat, akivel a legkevésbé szívesen utaznál egy fülkében! Van-e olyan személy, akinek a társasága miatt akár még az utazásról is lemondanál?

Csoportban beszéljétek meg a választásaitokat, és ezek okait! Próbáljatok közös listát összeállítani a három legnépszerűbb és a három legkevésbé népszerű útitársról, illetve hasonlítsátok össze a legkevésbé kedvelt személyeket!

Minden csoport válasszon 1-1 szószólót, aki elmondja a többi csoportnak a választásukat!”

Mindenképpen megbeszélendő: Mi határozta meg a választásunkat?

- a tapasztalataink?
- a sztereotípiáink?
- az előítéleteink?

Kikkel szemben vannak előítéleteink?

flipcharton összegyűjtjük azon csoportok listáját, akikkel szemben fenntartásaink, előítéleteink vannak



Kiegészítő megjegyzés:

E feladat mindenképpen hasznos ahhoz, hogy felmérjük, KIKKEL szemben vannak előítéleteink és mit gondolunk arról, hogy MIÉRT van ez így?

A résztvevők előítéletei többféle formában gyűjthetőek: kiscsoportban, amit egy szószóló ismertet a nagycsoport előtt, vagy a teljes csoport előtt történik azzal, hogy mindenki elmondja a saját „előítélet-listáját” stb. Ha nehezen indul a megszólalás, a tréner kezdje a saját előítéleteinek megfogalmazásával.

E listát érdemes megőrizni és a tréning során még többször fel lehet használni a különböző feladatokhoz: pl. az előítéleteink tárgyául megjelölt csoportokkal velünk megegyező, vagy tőlük bennünket elválasztó tulajdonságokat lehet gyűjteni, s ez utóbbiakat értékelni aszerint, hogy ezek vajon mennyire zavaróak számunkra a mindennapi életünkben stb.

A mai nap célja:

- a résztvevők felismerjék, hogy mindig van „más” megközelítés- és szemléletmód
- az előtételek felismerésének, tudatosításának és kezelni tudásának fontossága
- érzékenyebbé váljunk másokkal, a kisebbségben lévő csoportok tagjaival szemben
- személyes felelősségünk felismerése az előtételek elleni küzdelemben

Kiegészítő megjegyzés:

Tisztázzuk a nap célját, amit mi – trénerként – szeretnénk a nap folyamán elérni.

Érdeemes bekapcsolni a résztvevőket is a célok, az elvárások, a fenntartások (mitől tartanak, aggódnak) és a hozzájárulások (ki mit tesz ezért) megfogalmazásába. Ez esetben a nap végén vissza is kell térni ezekre, hogy mennyiben teljesültek (javasoljuk flipcharton rögzíteni a célokat és az elvárásokat).

„A tudomány a tudás megszerzésének módja, a tudatlanság pedig a megismerés elutasítása. A tudatlanság nem kevés tudás, hanem beállítódás. A tudatlanság gyűlöl mindent, ami önmaga számára elérhetetlen. Tagad mindent, ami erőfeszítést, akaraterőt, nézőpontváltást igényel.”

L. Ulickaja (Kukockij esetei)

Kiegészítő megjegyzés:

Ez az idézet arra utal, hogy valaminek a nem tudása az nem egyszerűen a kevés ismeretből fakad, hanem már a megismerés, megismerhetőség elutasításánál kezdődik.

Érdemes a célcsoport sajátosságaihoz illeszkedő idézeteket gyűjteni annak szemléltetésére, hogy az ismereteken kívül (gyakran azok megléte mellett is) az előítéletek elsősorban beállítódások, amelyek „nézőpontváltás” nélkül nem ismerhetők fel, nem kezelhetők, illetve nem változtathatóak meg.

Miért foglalkozunk előítéletekkel?

Mindannyian lehetünk

- az előítéletek alanyai (akik előítéletekkel rendelkeznek) és
- tárgyai (akiket előítéletekkel sújtanak),
- bármelyikünket érhet hátrányos megkülönböztetés



Kiegészítő megjegyzés:

A személyes érintettség felismertetése nagyon fontos, ehhez példákat is hozhatunk. Elítélhetjük pl. a szexmunkásokat tevékenységük miatt, mondhatjuk, hogy nem érint bennünket az, ha az ő jogait a hatóságok gyakran megsértik. Mélységesen felháborodunk azonban, ha fiatal, csinos, lengébben öltözött nőrokonainkat esetleg egy idegen országban szexmunkásnak nézik, ezért kiutasítják, illetve ha a mi jogainkat bármilyen mértékben megsértik a hatóságok, hivatalok.

Az emberi méltóság tisztelete az egyik legfontosabb alapelv, ami minden embert megillet. Ahol egy csoport méltósága sérül, ott bármikor más csoportok méltósága is sérülhet (köztünk a miénk is).

Néhány fogalom

- Sztereotípiák: túláltalánosítás, téves észlelés
- Előítélet: ellenséges vagy negatív attitűd, amely megelőzi a tényleges tapasztalatot, téves információból származó általánosításon alapul

Kiegészítő megjegyzés:

Sztereotípiák:

- A sztereotípiák az előítéletek „nyersanyagát” jelentik.
- Az emberi elme egyik leghétköznapibb fogása a túláltalánosítás: pl. „vannak jó és vannak rossz dolgok”.
- Ezek a túláltalánosítások nem előítéletek, hanem téves észlelések, sztereotípiák, előzetes ítéletek.
- Akkor válnak előítéletekké, ha az újonnan feltárt ismeretek sem képesek változtatni rajtuk.
- Funkciója: képes igazolni egy csoport kategórikus elutasítását vagy elfogadását; fenntartja az észlelés és a gondolkodás egyszerűségét

Előítéletek:

G.W. Allport: Kedvező vagy kedvezőtlen érzés egy személy vagy egy dolog vonatkozásában, mely megelőzi a tényleges tapasztalatot, illetve nem azon alapul.

E. Aronson: Az előítélet ellenséges vagy negatív attitűd valamilyen csoporttal szemben – olyan attitűd, amely téves vagy nem téves információkból származó általánosításokon alapul.
Hétköznapi megfogalmazása: rossz feltételezése másokról elegendő bizonyíték nélkül

Kik a kirekesztettek?

- potenciálisan mindannyian kirekesztettek vagyunk!
- a magyar társadalomban jellemzően:
 - fogyatékkal élők (betegek)
 - etnikai, nemzeti, nyelvi, vallási kisebbségek
 - idősek
 - nők
 - a többségtől eltérő szexuális orientációjú emberek
 - szegények stb.



Kiegészítő megjegyzés:

Fontos hangsúlyozni és sok-sok példával illusztrálni, hogy bizonyos helyzetekben és esetekben mindannyian lehetünk kisebbségi és kirekesztett helyzetben!

Pl. a nők (különösen a kisgyermekes nők), vagy az idősebb munkavállalók (függetlenül a nemüktől) potenciálisan kirekesztettek a munkaerőpiacról; az idős emberek a társadalmi élet számos területéről (pl. megfelelő közlekedés, időseket segítő szolgáltatások nélkül), még akkor is, ha nem fogyatékkal élők vagy betegek és a sor folytatható.

A hátrányos megkülönböztetés rangsora a fejlett országokban:

- a faji megkülönböztetés,
- a nőkkel, és
- az idősekkel szembeni hátrányos megkülönböztetés

Azaz,

- a világ fejlett népességének kb. felét folyamatosan,
- s aki megéri – azt az életkori diszkrimináció sújthatja.

Az előítélettől a cselekvésig

Az előítélet formái

- szóbeli előítéletesség
- elkerülés
- hátrányos megkülönböztetés (diszkrimináció)
- testi erőszak
- fizikai megsemmisítés



Kiegészítő megjegyzés:

Az előítélet formái:

- szóbeli előítéletesség (kódoltan vagy gátlástanul nyilvánosságra juttatott nézetek)
- elkerülés (közvetlen károkozás nem történik a kellemetlennek ítélt csoport számára)
- hátrányos megkülönböztetés (diszkrimináció): ez már aktív ártalmas jellegű viselkedés (pl. a foglalkoztatás, a lakhatás, az oktatás, az egészségügyi ellátás területén stb.)
- testi erőszak (a testi erőszakkal való fenyegetés – annak megvalósítása nélkül is – ebbe a kategóriába tartozik)
- fizikai megsemmisítés (lincselések, pogromok, tömeggyilkosságok)

Kirekesztés – diszkrimináció

- A kirekesztés nyílt vagy rejtett diszkriminációban ölt testet.
- A befogadó, nyitott és diszkriminációmentes társadalom megteremtése mindannyiunk közös érdeke, mert:
 - mindannyian potenciális kisebbségek vagyunk
 - értékek miatt (egyenlőség, emberi méltóság)
 - a sokszínűség, különféle emberek, kultúrák megismerése inspirál, gazdagít
 - gazdasági haszon, szükségszerűség egy színes Európában, egy globalizálódó világban



Kiegészítő megjegyzés:

Közvetlen diszkrimináció:

Olyan rendelkezés (magatartás, intézkedés, feltétel, mulasztás, utasítás vagy gyakorlat), amelynek eredményeként valamely valós vagy vélt tulajdonsága miatt egy adott személy más, összehasonlítható helyzetben lévő személyhez vagy csoporthoz képest kedvezőtlenebb bánásmódban részesül.

Közvetett diszkrimináció:

Olyan rendelkezés, amely látszólag megfelel az egyenlő bánásmód követelményének, azonban meghatározott vélt vagy valós tulajdonságokkal rendelkező személyeket illetve csoportokat összehasonlítható helyzetben lévő személyekhez vagy csoportokhoz képest lényegesen nagyobb arányban hátrányos helyzetbe hoz.

Itt foglalkozhatunk még a zaklatás, a jogellenes elkülönítés és a megtorlás fogalmaival is, illetve számos gyakorlatot (esetelemzést) is végezhetünk a résztvevőkkel a fogalmak helyes értelmezésére vonatkozóan.

Diszkrimináció-tilalom az EU-ban

- 1957: Római szerződés: csak állampolgárságon alapuló diszkrimináció tilalma
- 2007: az egyenlőségek éve az Európai Unióban

Hogy jutottunk idáig?



Kiegészítő megjegyzés:

Minden európai alkotmány deklarálja az egyenlőséget. Az egyenlőség megteremtése folyamat, és e folyamatnak fontos, de nem kizárólagos eszköze a jog! Más eszközök hatékonyabbak: pl. integrációt elősegítő intézkedések, toleranciát elősegítő stratégiák, oktatás, nevelés, média stb.

Mi a helyzet ma? – Eurobarometer 2007.

A megkérdezett állampolgárok

- 64%-a szerint az etnikai alapú diszkrimináció gyakori az EU területén,
- 53%-uk szerint gyakori a fogyatékkal élők diszkriminációja,
- 50% szerint pedig a szexuális irányultságon alapuló hátrányos megkülönböztetés,
- ezeket szorosan követi a nem, életkoron és vallási meggyőződésen alapuló megkülönböztetés.



Kiegészítő megjegyzés:

Eurobarometer vizsgálatokat 1973 óta végeznek az európai országokban különböző témákban. E vizsgálatok során a különböző európai országokban legalább 1000 főt keresnek fel a kérdőívekkel, és a kutatások legfontosabb eredményeit a kutatásban résztvevő országok nyelvén is közzéteszik.

Az Eurobarometer vizsgálatok tárgya között a diszkrimináció is rendszeresen visszatérő téma. Az alábbi honlapon e témában is kereshető szakmai anyag.

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb_special_320_300_en.htm

Eurobarometer 2007.

Hátrányt jelent-e az adott csoporthoz való tartozás az adott tagállamban?

- fogyatékkal élők: 79%
- roma: 77%
- 50 év felettiek: 69%
- a többségtől eltérő etnikai csoporthoz tartozás: 62%
- homoszexualitás 54%

Eurobarometer 2007.

Előnyt jelent-e egy adott csoporthoz tartozás az adott tagállamban?

- férfiak: 49%
- 25 év alattiak: 39%
- nők: 11%
- romák: 3%

Eurobarometer 2007.

Az adott csoporthoz tartozás **semleges** a válaszadók tagállamában:

- nő eltérővállás: 54%
- meleg: 39%
- fogyatékkal élő roma: 15%

Esélyegyenlőség

- Egy adott csoporthoz való tartozás ne jelentsen sem előnyt, sem hátrányt!
- Az a tény, hogy valaki egy adott csoporthoz tartozik, ne befolyásolja esélyeit, kilátásait az élet különbözőterületein.
- Pragmatikusan: a hátrányok minél nagyobb szintű csökkentése lehet a cél...

Történet a sztereotípiák működésének bemutatásához

Feladat a sztereotípiák működésének bemutatásához
Beszélgetés a sztereotípiákról



Kiegészítő megjegyzés:

A tréner egy olyan (akár kitalált, akár megtörtént) esetet választ, amelyen keresztül jól bemutatatható, hogyan működnek a sztereotípiák. Ezekhez jó muníciót szolgáltatnak a kereskedelmi televíziók híradásai is, amelyek felvezető szövegükkel, képi anyagukkal, aláfestő zenéjükkel gyakran már akkor a sztereotípiaképzés irányába viszik a nézőket, amikor még a történet bemutatása meg sem kezdődött.

A megbeszélésbe a résztvevők saját sztereotípiáikat is beépíthetik. Mivel kapcsolatban érték már őket meglepetések, amikor a sztereotípiák nem igazolódtak vissza? Hogyan magyarázták ezt? Sikerült-e elszakadniuk a téves értelmezésüktől, vagy találtak újabb igazoló magyarázatot maguknak? A kérdések sora folytatható.

Esélyegyenlőségi plakát készítése címkézéssel

- Játék menete: a feladatot úgy kell végrehajtani, hogy a csoporttagok csak annak megfelelően kommunikálhatnak egymással, ami a homlokukra ragasztott címkén (stigmán) olvasható
- Játék megbeszélése



Kiegészítő megjegyzés:

Kisebb csoportokban (3-4 fő részvételével) úgy kell esélyegyenlőségi plakátot tervezni és kivitelezni, hogy minden résztvevővel a csoporttagok csak a résztvevő homlokára ragasztott stigma szerint kommunikálhatnak, fogadhatják el, vagy utasíthatják el az ötleteit a plakáttal kapcsolatban.

Szükséges eszközök: előre elkészített etikettek (annyi, ahány résztvevőnk van), előre feliratozva, azaz stigmával ellátva (pl. „Beszélj úgy velem, mint egy hatévessele.”; „Mosolyogj rám és bíztass!”; „Ne vegyél komolyan, úgyis butaságokat beszélek”; „Nekem vannak a legjobb ötleteim, fogadd el őket.” stb.). Az etikettek tartalmát csak a csoportban résztvevők láthatják, a sajátját senki nem tudhatja előre, azt a feladat végére kell kitalálnia, hogy mi is lehetett ráírva. Ügyeljünk arra, hogy egy-egy csoporton belül a „negatív” és „pozitív” tartalmú stigmák egyensúlyban legyenek.

Kell még: csomagolópapír vagy rajzpapír, színes ceruzák, filcek

A feladat végén nagyon fontos a megbeszélés: ki hogyan érezte magát ebben a feladatban, mennyire segítette vagy hátráltatta a feladat megvalósítását az, hogy a stigmák alapján a résztvevők egy részét kizárták a megvalósításból, másokat viszont nagyon is előtérbe helyeztek. A megbeszélés végén a negatív stigmát kapott résztvevők tépjék össze a homlokukra ragasztott stigmát és dobják a szemetesbe. A levezetésre mindenképpen biztosítsunk elegendő időt, hogy a résztvevők ki tudjanak lépni a negatív érzések okozta helyzetből, és ismét kompetensnek érezzék magukat a további feladatokra, a csoportban való teljesítésre, s érezzék a csoport elfogadását.

Kirekesztett csoportok

**Romák, nők, melegek,
fogyatékkal élők**



Romák

- Népeség: 500.000-600.000 fő
- 2001. évi népszámlálás:
 - 191.000 fővallotta magát cigány nemzetiségűnek
 - 49.000 főcigány anyanyelvűnek
- Egyes kisebbségi szervezetek szerint: közel egy millió roma lakos



Roma lakosság jellemzői

- Kulturális, nyelvi megosztottság
 - oláh (7-8%), nyelv: romani
 - beás (4-5%), nyelv: archaikus román
 - romungró (87%), nyelv: magyar
- Társadalmi, gazdasági helyzet szerint is megosztottak

Szegénység

- „A cigány háztartások 56 százaléka a lakosság alsó jövedelmi tizedéhez tartozik, a szó legszorosabb értelmében szegény.”
- „A 2003-as cigány vizsgálat szerint a cigány háztartásokban az átlagos egy főre jutó jövedelem 20.900 Ft volt.

(Kemény, Janky, 2003)

A roma népesség legfőbb problémái

- munkaerőpiaci hátrányok, munkanélküliség
- területi hátrányok, regionális különbségek
- alacsony iskolai végzettség, képzettség hiánya
- mély előítéletek a többségi társadalom részéről
- társadalmi kirekesztettség, diszkrimináció



Melegek

Meleg:

- A homoszexuális köznyelvi elnevezése, ami az angol „gay”-nek felel meg
- Mindkét nemre alkalmazható
- Nem pejoratív, mint a „buzi”
- Szakirodalmi, hivatalos elnevezés

Homoszexuális:

- Olyan személy, aki kizárólag saját nemének képviselő iránt képes szerelmet, vagy szexuális izgalmat érezni.



Homoszexualitás a mai kultúrákban

- a jogi és a társadalmi megítélése Európában heterogén
- toleránsabbak a mediterrán (Görögország, Olaszország, Spanyolország), illetve a nyugat-európai országok (Németország, Franciaország, Benelux államok)
- a Balkán országai: sok helyen törvényileg tiltott, a társadalomban nagy a homofóbia



A homoszexualitás háttere

- nincs egységes magyarázat, de biztos, hogy nem betegség
- gyermek - szülőviszony, családi szocializációs problémák
- pszichológiai problémák, a szexuális fejlődés zavarai
- genetikai okok
- biológiai okok, központi idegrendszeri elváltozás
- etológiai megközelítés



Társadalmi jellemzők, adatok

- nehezen mérhető általában a mindenkori felnőtt lakosság 5%-át tekintik homoszexuálisnak
- 2002-ben az ELTE Marketing Centrum felmérésében (2000 fő felnőtt minta) a nők esetében 6%, a férfiak esetében 4% nyilatkozott úgy, hogy gyakran létesít azonos neműpartnerrel kapcsolatot, 12% vallotta magát biszexuálisnak



Nők

- számszerűleg többségben vannak
- a politikai döntéshozatalban és a vezetőgazdasági pozíciókban alulreprezentáltak
- a munkavállalás területén is hátrányosabb helyzetben vannak, mint a férfiak
- mindezek oka: a hagyományosan kialakult nő és férfi alá- és fölérendeltség



Nők

- iskolázottságuk általában magasabb, de vezetőbeosztásokba sokkal kevesebben kerülnek
- a társadalmilag kötött tevékenységekre (pl. gyermeknevelés) fordított időmagasabb, mint a férfiaké
- a nők a munkájukért kevesebb bért kapnak, mint a férfiak (kb. 20%-kal)
- nyugdíjuk is kevesebb (kb. 17%-kal)
- bűncselekményekben a nők ötször gyakrabban jelennek meg sértettként, mint elkövetőként
- a nők politikai képviselete nagyon alulreprezentált

Fogyatékkal élők I.

ENSZ 1993-as határozata:

- Egy ország bármely népességcsoportjában előforduló nagyszámú különbözőfunkcionális korlátozottság.
- Okozója lehet: fizikai, értelmi, vagy érzékszervi károsodás, egészségi állapot vagy lelki betegség.

Fogyatékkal élők II.

Megfelelőfigyelem és aktív célzott tevékenység hiánya

- hátrányos helyzet
- alacsony életszínvonal
- a társadalom perifériájára való szorulás



Fogyatékkal élők III.

Főbb szükségletek:

- orvosi rehabilitáció, egészségügyi ellátás
- az önellátás feltételeinek megteremtése
- közlekedés, akadálymentesítés
- oktatás, képzés
- a jövedelemszerzés lehetőségei, foglalkoztatás
- különbözőszolgáltatások elérhetősége



Védett csoportok I.

- nem
- faji hovatartozás
- bőrszín
- nemzetiség
- nemzeti vagy etnikai kisebbséghez való tartozás
- anyanyelv
- fogyatékoság
- egészségi állapot
- vallási vagy világnézeti meggyőződés
- politikai vagy más vélemény
- családi állapot
- anyaság (terhesség) vagy apaság



Védett csoportok II.

- szexuális irányultság
- nemi identitás
- életkor
- társadalmi származás
- vagyoni helyzet
- foglalkoztatási jogviszony vagy munkavégzésre irányuló egyéb jogviszony részmunkaidő jellege, illetve határozott időtartama
- érdekképviselőhez való tartozás
- egyéb helyzet, tulajdonság vagy jellemző(a továbbiakban együtt: tulajdonság)



Filmvetítés és a film megbeszélése

Álomturné



Kiegészítő megjegyzés:

Az idő függvényében javasoljuk legalább egy, előítéletekkel sújtott, kirekesztett csoportokról szóló film bemutatását.

E filmek az interneten keresztül megkereshetőek, a film forgalmazójától, vagy készítőjétől megrendelhetőek.

Néhány javaslat (kb. 50-55 perces filmek):

Fogyatékkal élőkéről szóló film: Álomturné

Romákról szóló film: Isten adóssága

Melegekről szóló film: Falusi románc

Lépegetős játék a társadalmi különbségek érzékeltetésére



Kiegészítő megjegyzés:

A feladathoz szükséges:

- „szereplők” (néhány önként jelentkező a csoportból)
- résztvevő megfigyelők (a csoport többi tagja)
- tréner

A feladathoz különböző szerepeket, élethelyzeteket állítunk össze, amelyek jól tükrözik a társadalom rétegzettségét, a társadalmi különbségeket. E szerepek rövid meghatározásában legyenek benne a következők: az elképzelt személy életkora, neme, iskolai végzettsége, beosztása, a gyerekeinek száma, a lakóhelyük, és ha nem egyértelmű ezekből, az anyagi helyzete. „Gyerek szereplőket” is tudunk ilyen módon „kitalálni”, esetükben a szülői háttér és a testvérek száma nagyon fontos.

Néhány példa:

- 35 éves felsővezető férfi vagyok, Budapesten élek.
- 60 éves írni, olvasni alig tudó roma asszony vagyok.
- Gyesről visszatérő középfokú végzettségű háromgyerekes anyuka vagyok, akinek megszűnt közben a munkahelye, most próbálok elhelyezkedni.

- 8 éves fiú vagyok, egy tanyán élek a szüleimmel és 3 testvéremmel.
- Középiskolás lány vagyok, a megyeszékhely kéttannyelvű iskolájába járok, szüleim ügyvédek.

A játék menete:

A résztvevők közül néhányan kapnak egy-egy ilyen szerepet, amelyet csöndben elolvasnak (nem osztják meg az információt senkivel), és a szerepnek megfelelően fognak reagálni a tréner utasításaira.

A többiek megfigyelik a „szereplőket” és megpróbálják kitalálni, hogy kinek mi jellemezheti életét, hol helyezkedik el a társadalmi ranglétrán stb.

A tréner állításokat sorol fel, és a „szereplők” akkor léphetnek mindig egy lépést előre, ha az állítás rájuk (az elképzelt szerepükre) vonatkozóan igaz.

Az állítások a mindennapi élettel kapcsolatosak és az elképzelt szereplők élethelyzeteire is reagálhatnak. Néhány példa:

- minden évben legalább egyszer külföldön nyaralok
- havonta egyszer színházba vagy moziba mehetek
- nem okoz gondot, hogy az egészséges élelmiszereket vásárooljam meg, akkor is ha azok drágábbak

A példák értelemszerűen csak pozitívak lehetnek, hiszen az „előrelépésekből” így alakulnak ki a társadalmi különbségek.

Empatikus megértés

Gyakorlatok az empatikus hallgatásra és megértésre



Kiegészítő megjegyzés:

Az empátia célja és értelme a segítség. Ha másik megérti a szándékunkat, együttműködik velünk. Éppen ezért minden emberi együttműködés alapja az empatikus megértés, mely a leggyorsabb és leghatékonyabb kommunikáció az emberek között, és nem csak a valamilyen szempontból hátrányos helyzetben lévő csoportokkal kapcsolatban van rá szükségünk!

Az empátia a személyiség azon képessége, amelynek segítségével bele tudjuk élni magunkat egy másik ember helyzetébe, lelkiállapotába, és képesek vagyunk érezni és érteni olyan indítékokat, törekvéseket, amelyek a kommunikáció folyamán szavakban, direkt módon nem jeleníthetők meg.

Először a másikat értsd meg, aztán értesd meg magad

Alapelv:

- a receptet nem lehet a diagnózis előtt kiállítani
- megértés csak figyelem útján lehetséges



Az odafigyelés szinterei

1. Semmibevétel: erőszítést sem teszünk...
2. Tettetett figyelem: úgy teszünk mintha...
3. Szelektív figyelem: csak a bennünket érdeklő részeket halljuk meg
4. Gondos figyelem: odafigyelünk, arra összpontosítunk, mit mond a másik és azt összekeverjük saját tapasztalatainkkal
5. Empatikus figyelem: szívvel-lélekkel odafigyelünk és reagálunk a beszélő szavai, szándékai és érzései megértése érdekében



„Az dolgozik keményebben, aki figyel, nem pedig az, aki beszél.”

S. R. Corey

Hogyan kommunikálunk?

- 7%-át teszik ki a szavak
- 38%-át a hangok és az, ahogyan a szavakat kimondjuk
- 55%-át a nem verbális eszközök, a testbeszéd

Az empatisz figyelem különösen fontos akkor...

- amikor az interakcióban erős érzelmi tényezőis szerepet játszik
- amikor egy kapcsolat feszült, vagy kevés bizalom jellemzi
- amikor nem vagyunk benne biztosak, hogy mindent értünk
- amikor a tények komplexek (bonyolultak) vagy idegenek
- amikor nem vagyunk biztosak abban, hogy a másik személy bízik abban, hogy megértik

A saját életünkre alapozó válaszok megfoszthatnak a megértéstől!

Hajlamosak vagyunk a saját tapasztalataink tükrében szemlélni a hallottakat → ezek

„Önéletrajzi vagy saját mintát kreálnak.”

„Ha a helyedben lennék...” – az ilyen típusú válaszok megakadályozzák az igazi megértést.

„Pontosan tudom, hogy mit érzel!”

„Velem ugyanez történt! Hadd mondjam el, én hogyan jártam.”

A saját filmünket vetítjük más emberekre.

Ha szemünkkel, fülünkkel és szívből figyelünk, az segít megérteni az érzéseket, a jelentést és a tartalmat!

MERT a nem verbális jelekre irányítja a figyelmet (hanghordozás, testbeszéd).

Ennek köszönhetően jobban megértjük az érzéseket, a jelentést és a tartalmat.

Az **empátia** mások **mély megértését** jelenti és **nem** azt, hogy **egyetértünk**-e vele!

Más helyébe éljük bele magunkat és úgy élünk át helyzeteket, érzéseket, ahogy őt teszi. Nem kell, hogy egyetértsünk vele, de értsük meg, emocionálisan és intellektuálisan is.

Empatikus figyelem

Miért jó annak, aki beszél?

Mert „pszichológiailag levegőhöz jut”! Olyan szabad teret biztosít a számára, amelyben felfedheti érzéseit, felszínre hozhatja érzelmeit saját tempójában, és megértve érzi magát anélkül, hogy el- vagy megítélnék.

Az empatikus figyelem képességét gyakorolni kell.

Számos képesség kombinációját igényli

- a nem verbális jelek felfogását
- az empatikus válaszok érthető és támogató módon történő megfogalmazását

Gyakorlás kell hozzá!

Az empátikus figyelem nem minden esetben hasznos!

Van amikor más módszer kell, pl. egy egyszerűcsend és türelem.

Miért jó nekünk az empátikus megértés?

Mert mások is úgy fognak megérteni bennünket („a jó példa ragadós”).

Gyakran saját magunk megértése is bátorságot követel!

Visszajelzés a napról



Kiegészítő megjegyzés:

A nap zárására érdemes megfelelő időt szánni.

Ennek során áttekinthetjük, hogy

- az eredetileg kitűzött célokból, elvárásokból mi valósult meg
- a résztvevők fenntartásait sikerült-e „kezelni”
- hogyan érezték magukat az egyes feladatok megoldása során (bár ezt minden feladat lezárásakor is meg kell tenni)
- mi volt ami a legjobban, és mi az ami a legkevésbé tetszett a nap folyamán és miért
- milyen kérdésekre nem kaptak válaszokat stb.

A tréning értékelése történhet szóban és írásban is. Az írásbeli visszajelzéshez javasolt egy rövid, egyszerűen kitölthető kérdőív használata, ahol az általunk fontosnak tartott szempontokra választ kaphatunk. Az „igen - nem” dichotóm válaszok helyett megfontolandó a skálák használata (pl. arra a kérdésre, hogy hasznos volt-e a tréning, lehet „igen-nem”-el is válaszolni, de az iskolai osztályzatoknak megfelelő ötfokozatú skálán is lehet értékelteni ezt a hasznosságot, amely már nagyobb differenciálásra ad lehetőséget a válaszadónak).

Ne felejtsünk el mi sem visszajelzést adni a napról, arról hogyan éreztük magunkat, jó volt-e együtt dolgozni a csoporttal, mit tanultunk tőlük stb.