



ÉFOÉSZ Értelmileg Sérültek és Segítőik  
Győr- Moson- Sopron megyei Egyesülete



## Módszertani útmutató

Az önérvényesítőket és a sérültséggel élő személyeket  
segítő szakemberek és családtagjaik részére



Fogyatékos Személyek  
Esélyegyenlőségéért  
Közhasznú Nonprofit Kft.

## **Előszó**

*„Minden ember alapvető vágya, hogy boldog, örömteli életet élhessen.”*

*(Turba Attila – ÖRÖK Kézikönyv)*

Az ÉFOÉSZ Értelmileg Sérültek és Segítőik Győr-Moson-Sopron megyei Egyesülete immár 6 éve indította el az „Önérvényesítés Együtt-Közösen” című programot. Azóta 5 helyszínen folynak a munkálatok, hiszen egyre nagyobb igény van erre az egyedülálló programra. Egy kis betekintést szeretnék engedni és hasznos tapasztalatokat megosztani Veled, kedves Olvasó.

Ez a kis módszertani útmutató akár szülőként, akár a gyógypedagógia területén tevékenykedő szakemberként került a kezébe bízom benne, hogy sok-sok fontos, érdekes információt tartalmaz számodra. Igyekeztem úgy összeállítani, hogy az elméleti háttér boncolgatása mellett, a fiatalokkal már feldolgozott önismereti témakörök és a drámajátékok színes kínálata is elérhető legyen. Minden témakör tartalmaz drámajáték ötletet, amelyeket már megtapasztaltunk és sikeresen kipróbáltunk a működő csoportokkal.

Ajánlom a kiadványt azoknak a szakembereknek és értelmi fogyatékossgal élő gyermekek, fiatal nevelő családoknak, akik szívesen mélyülnének el az önismeret titokzatos világába, illetve szeretnék játszva megismerkedni a módszerrel.

Kívánok a kiadvány lapozgatásához egy kis kíváncsiságot, a játékokhoz sok szép közös élményt!

Királyné Simon Tünde  
önismereti csoportok mentora

## Miért fontos az önismeret?



A program alapozó szakasza az önismeret elmélyítését célozza meg. Minden ember felteszi a kérdés magának élete bizonyos szakaszában: Ki vagyok én? Erre a kérdésre keressük a választ, arra törekedve, hogy a fogyatékosággal élő fiatalok próbálják megfogalmazni. Ehhez nagyon sok időre, türelemre van szükség. Sok-sok módszer áll ma már a rendelkezésünkre ahhoz, hogy a fiatalok számára megfelelő szókincset és az érzelmeik kifejezéséhez kapcsolódó eszköztárat biztosítsunk. Hisz mindezek jelenléte elengedhetetlen ahhoz, hogy megfogalmazzák a kérdésre a választ. Sok esetben képi formában, könnyen érthető kommunikáció alkalmazásával, fogalom tisztázással illetve a drámajátékok bevezetésével igyekszünk számukra a kifejezőképességüket színesebbé tenni.

Az önértékesítő csoportok kettős szerepet töltenek be az értelmi fogyatékosággal élő, és autista fiatalok életében. Lehetőséget teremtenek az értelmi fogyatékosággal élő személyek számára önmaguk és környezetük gondolatának, vágyainak megismerésére, saját véleményük kialakítására és sikeres kommunikálásra. A csoportok lehetővé teszik, hogy minden résztvevő saját képességének megfelelően megismerje önmagát, szűkebb és tágabb környezetét, jogait és kötelezettségeit. Mindemellett segíti a társadalmi környezetben való aktív részvételt.



## Miért fontos a drámajáték az önismeret elmélyítéséhez?

A drámajátékok legtartósabb hatása: **önismeretei elemek tudatosítása, helyzeti-viselkedési önismerethez jutás**

- Az önismeret lehetővé teszi a **viselkedésbeli korrekciót**
- Másokkal való kapcsolat szempontjából: fejlődik **empátiás készségük, toleranciájuk.**
- **Társas viselkedésben**, mások személyiségének tiszteletben tartása természetes lesz számukra.
- Csoportban: legjellemzőbb a csoportképző hatás; a játékokban való részvétel pozitívan hat a szociabilitásra.





## Önismeret elmélyítését célzó témakörök a drámapedagógia módszerével

### Személyes jellemzők

Mi a nevem? Vezetéknév-, keresztnév. Miért hívnak így? Ki adta a nevemet? Mit jelent a nevem? Mikor születtem? Hol születtem? Hány éves vagyok? Hol, kikkel lakom? Kik a segítőttem?

### *Kapcsolódó drámajáték*

#### „MUTOGATÓLÁNC”

(koncentráció, memória)

A fiatalok körben ülnek, egymás után mindenki kimondja a nevét és egy mozdulatot köt hozzá. (pl. taps) A játék lényege, hogy próbálják megjegyezni egymás nevéhez kapcsolódó mozdulatot. A játékvezető indítja a játékot és csak mutogatással lehet egymást megszólítani. Aki felismeri a saját mozdulatát, az következik és újra hív valakit.



## Külső megjelenés – szerepidentitás

Mit jelent a külső? Fontos-e a külső megjelenés? Saját külső megjelenés leírása, nemi identitás. Miben különbözünk egymástól? Mi az, ami tetszik, mi az, ami nem tetszik a külső megjelenésben? Min szeretnék változtatni?



### *Kapcsolódó drámajáték*

#### **„Székfoglaló a külső tulajdonságok megnevezésével”**

A fiatalok körben ülnek, egy székkal kevesebb található, ezért valaki középre áll.

A középen lévő fiatal ezt mondja pl: „Cseréljenek helyet azok, akiknek rövid a haja”  
stb.

Akire illik, a külső tulajdonság helyet cserél, a saját székére nem ülhet vissza.



## Belső természet

Milyenek vagyunk? Milyen a természetünk? Reális énkép. Mit szeretek magamban?  
Milyen szeretnék lenni?

### *Kapcsolódó drámajáték*

#### **„SZÍVESEN LENNÉK – SOSEM LENNÉK”**

A fiatalok körben ülnek, egy labdát dobnak egymásnak. Akihez kerül a labda a következő kérdésre kell választ adnia:

- Mi vagy ki lennél szívesen?
- Mi vagy ki nem lennél soha?



#### **Képességek, készségek**

Milyenek a képességeink? Mozgás, kez ügyesség, beszéd, munkabírási, figyelem, memória, tanulás. Mint jelent fejlődni? Mely képességeimet szeretném fejleszteni?  
Értelmi fogyatékossgal élni: miben jelent akadályt? Miben jelent előnyt?

### *Kapcsolódó drámajáték*

#### **„TAPSFORDÍTÓ”** *(figyelem, memória)*

A fiatalok körben ülnek, a játékvezető indítja a játékot. A kijelölt résztvevő tapsol egyet és így sorban a többiek is. Aki kettők tapsol, megfordítja a mozdulatlánc irányát és elindul visszafelé a taps.

### **Emberi értékeink**

#### **Önállóság – életvitel**

Milyen egy önálló ember? Hogyan él egy önálló ember? Mint csinál a nap folyamán?  
Mit kell megtanulni az önállósághoz?

### *Kapcsolódó drámajáték*

#### **„AZT SZERETEM BENNED”**



A fiatalok körben állnak, 1 résztvevő a kör közepén helyezkedik el. A közepén lévő kiválaszt valakit, akihez odalép, és ezt mondja: „Azt szeretem benned, hogy.....”

A mondatot mindenki saját érzése szerint fejezheti be. Helyet cserélnek és a kiválasztott játékos kerül a kör közepére. Új személy választ ki, akinek elmondja, mit is szeret benne.

#### **„VALÓS – VALÓTLAN”**

A fiatalok a játékvezetővel szemben helyezkednek el. A játékvezető mond egy mondatot melyben valaki csinál valamit. Például: „Az ács fűrésze a fát.” A játékosok abban az esetben, ha ez valóban megtörténhet, elkezdik utánozni a cselekvést.

Ellenkező esetben mozdulatlanoknak kell maradni. Aki téveszt, kiesik a játékból.



## „AZT TUDTAM MEG RÓLAD”

A fiatalok kiválasztanak valakit, akiről olyan dolgot tudnak – akár arról mit szeret csinálni, mi a vágya stb. – amit esetleg a többiek még nem tudhatnak.

A játék célja, hogy a társismeretet elmélyítse, jobban megismerjék egymást a fiatalok.

Lehet úgy is játszani, hogy nem áruljuk el, kiről beszélünk, a többieknek kell kitalálni.

## KOMMUNIKÁCIÓ

A fiataloknak szüksége van arra, hogy különböző helyzetekben ki tudja fejezni a véleményét. Ehhez a kommunikáció, a szókincs fejlesztése, kifejezések értelmezése fontos.

Mindig sikerül megfelelően kifejezni magam? Hogyan tudnék javítani a kommunikációmon?

### Verbális kommunikáció

*Kapcsolódó drámajáték*

**„Fejezd be!”**

*(Beszédpercepció fejlesztés)*



Cédulákra írunk mondat kezdéseket, például: Rossz kedvem van, ha....., Szeretnék holnap..... stb. A cédulákat egy kalapba tesszük, és a fiatalok húznak belőle, a mondatokat kiegészítik a saját gondolataikkal.

## „Ellentétes szavak”

(szókincs)



A fiatalok körben ülnek, a játékvezető a kör közepén helyezkedik el. Egy labdát dob sorban mindegyik játékosnak, akik a játékvezető által mondott szó ellentétes jelentését próbálja kitalálni, majd visszadobja a labdát. pl. hideg-meleg

## Nonverbális kommunikáció

*Kapcsolódó drámajáték*

### „Beszél a kéz”

(nonverbális kifejezés, kreativitás)

Minél több mondanivalót próbálnak kifejezni a résztvevők a kezükkel. Például: kérés, parancs, szeretet, unalom, köszönés, szorongás stb.

### „Mosolydobás”

(Érzelem nonverbális kifejezése)



A fiatalok körben állnak. Labda segítségével a mosolyukat, nevetésüket, hahotázásukat kell tovább adni. A többiek komolyak, amint a labdát tovább dobjuk mi is komollyá válunk.

## TOLERANCIA, ESÉLYEGYENLŐSÉG

### *Kapcsolódó drámajáték*

#### **„Te légy a párom!”**

A kör közepén bekötött vagy csukott szemmel áll az egyik fiatal, a többiek körben és a kezüket maguk elé tartják. A bekötött szemű fiatal a játékvezető segítségével körbe jár és a kézfejeket tapintja. Kiválasztja a számára legszimpatikusabbat.

Miért választotta? – indokolja meg a választását



#### **„Hoztam neked ajándékot”**

A fiatalok körben állnak, képzeletbeli ajándékot viszünk a kiválasztott játékosnak. Egy játékost többen is választhatnak. A megajándékozottnak kell kitalálnia, vajon milyen ajándékot kapott.

- *Hoztam neked ajándékot, találd ki, hogy mi az?*





**Fontosabb adataink:**

**Levelezési címünk:** 9024 Győr, Szerűskert utca 57.

**Központi irodánk:** 9023 Győr, Mester utca 1. Fsz./110. iroda

**Ügyfélfogadási idő:** Hétfőtől- péntekig: 9 órától 16 óráig

**Telefon/Fax:** 96/824-090,20/265-1300,20/579-3610,20/579-3640

**E-mail cím:** [efoesz@gmail.com](mailto:efoesz@gmail.com), [eripetra@gmail.com](mailto:eripetra@gmail.com), [juditesse@gmail.com](mailto:juditesse@gmail.com)

**Hivatalos honlap:** [www.essegyor.hu](http://www.essegyor.hu)

**Közösségi oldal:** [www.facebook.com/essegyor](https://www.facebook.com/essegyor)

**Számlaszám:** 11737007-20719157

**Adószám:** 18980196-1-08

**A kiadványhoz felhasznált irodalom:**

ÖRÖK Kézikönyv, Játékok Nagykönyve, Önismereti játékok gyűjteménye

**A kiadványt összeállította:**

*Önérvényesítő Csoportok Mentora:*

Királyné Simon Tünde

***Készült a***

***Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft.  
támogatásával.***



Fogyatékos Személyek  
Esélyegyenlőségéért  
Közhasznú Nonprofit Kft.









Fogyatékos Személyek  
Esélyegyenlőségéért  
Közhasznú Nonprofit Kft.