Értelek és megértelek

Munkafüzet

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mi az ÉFOÉSZ?

Az Értelmi Fogyatékossággal Élők és
Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségét,
röviden ÉFOÉSZ-t azért alapították, hogy
az emberek jobban figyeljenek oda
az értelmi fogyatékos emberekre és
családjaikra.

Az ÉFOÉSZ országos szervezet.
Minden megyében van ÉFOÉSZ Iroda.
Az ÉFOÉSZ küzd az értelmi fogyatékos emberek
egyenlő jogaiért!

Mi az Önálló Életviteli Centrum?

2018-ban az ÉFOÉSZ
Önálló Életviteli Centrumokat hozott létre
Magyarország minden megyéjében.

Az Önálló Életviteli Centrumoknak az a feladatuk, hogy
segítsék az értelmi fogyatékos embereket
az önállóvá válásban,
a tanulásban,
a munkában,
a közlekedésben,
a lakhatásban,
a családi élet szervezésében.

Kedves Barátunk!

Hogyan fejezheted ki az érzéseidet, gondolataidat?

Hogyan oldhatod meg
a konfliktusokat?

Ebben segít ez
a munkafüzet.

A munkafüzet könnyen érthető formában készült.

A munkafüzet feladatokat is tartalmaz.

A feladatokat elvégezheted az Önálló Életviteli Centrumban,
vagy a barátoddal, családoddal.

Beszélgess a témáról!

Oldd meg a feladatot!

Használj számítógépet, okos telefont, tabletet!

Válassz feladatot!

Nézd meg a filmet!

A film címe: Ne táncolj a farkassal.

A film megtekintéséhez
olvasd be a QR-kódot az okostelefonoddal,
vagy írd be a film címét a YouTube keresőjébe!

JÓ TANÁCS

Ne hagyd,
hogy videofelvételek
vagy fotók készüljenek rólad
olyan helyzetekben,
amit később felhasználhatnak ellened.

Mi a kommunikáció?

A kommunikáció információcsere,
közlés,
tájékoztatás.

Az információ adatot jelent

Kommunikációval kifejezheted a gondolataidat, érzéseidet.

Jegyezd meg!

A jó kapcsolatok alapja a jó kommunikáció.
Az önérvényesítéshez is fontos a kommunikáció!
Mondd ki, amit gondolsz,
amit érzel!
Jogod van elmondani a véleményedet!

Mindenki véleménye fontos!

Kommunikáció szavakkal

- Szóbeli kommunikáció

- Írásbeli kommunikáció

- Online, vagyis internetes kommunikáció

FELADAT

Te milyen eszközökkel kommunikálsz?
Tegyél egy X-t a megfelelő helyre!
Több választ is bejelölhetsz.

okostelefon		
telefon		
tablet		
számítógép		
levél		

Testbeszéd

Amikor a testeddel,
mozdulataiddal, szemeddel jelzed az érzéseidet.

öröm

bánat, szomorúság

harag, düh

Helyes és helytelen kommunikáció

FELADAT

Húzd át azt a képet,
amelyiken helytelen kommunikációs helyzetet látsz!

A szóbeli bántalmazás

A szóbeli bántalmazás
a szavakkal való bántás.

Szóbeli bántás a kiabálás,
a kinevetés, a csúfolás.
Szóbeli bántás a gonosz
megjegyzések mondása.
Szóbeli bántalmazás
a csúnya szavak használata.

Figyelj arra, hogy szavaiddal ne bánts meg másokat!
Ha téged bántalmaznak, kérj segítséget!

A veszekedés még nem szóbeli bántalmazás!
Jegyezd meg!

Amikor beszélgetsz:

- Figyelj a partneredre, nézz rá!
- Hallgasd figyelmesen a másikat!
- Ne vágj a másik ember szavába!
- Légy udvarias!
- Uralkodj az indulataidon!
- Attól nem lesz igazad, ha kiabálsz.

Az önérvényesítés öt lépése

1. Gondold ki,
mit szeretnél mondani!

2. Gyűjts információkat!

3. Találd ki,
hogyan fogsz beszélni!

4. Gondold ki,
ki segítsen neked!

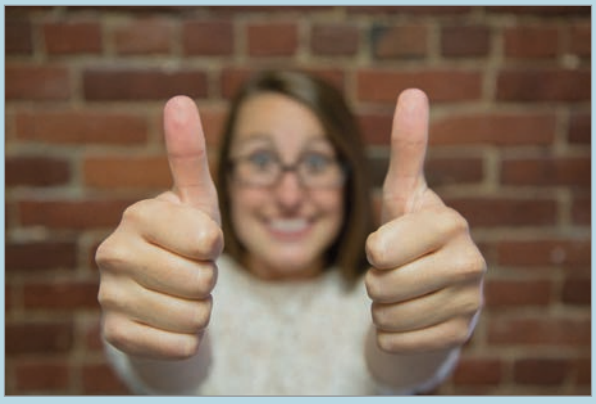
5. Mondd el azt,
amit gondolsz!

Én-üzenet

Az én-üzenet a saját érzéseink, gondolataink, szükségleteink megfogalmazása.

FELADAT

Mondj el egy dolgot egy társadnak,
ami a viselkedésében tetszik neked!



FELADAT

Karikázd be azt a képet,
amelyik kellemes érzést vált ki benned!

FELADAT

1) Melyik mondat helytelen? Húzd át!

Hé! Dobj már meg egy ezressel! Elfogyott a lóvém.

Nagyon aggódtam érted, mert nem értél haza időben.
Kérlek, legközelebb telefonálj,
ha később jössz a megbeszéltnél.

Kérlek, kapcsold ki a tévét!
Örülnék, ha rám figyelnél.

Ne piszmogj már! Add már ide a tálat!
Gondolhattam volna, hogy ezt sem tudod megcsinálni.

2) Alakítsd át a helytelen kéréseket pozitívvá!

Olvasd be a QR-kódot
az okostelefonoddal
és töltsd le az **Asszertivia** nevű applikációt!
Az applikáció segít a helyes
kommunikáció megtanulásában.

Jegyezd meg!
A problémák megoldásához kérj segítséget!
Mondd el, mit szeretnél,
hogy a másik ember mit tegyen meg!
Mondd el, milyen érzéseket vált majd ki belőled,
ha teljesítik kérésedet!

Kéréseid megfogalmazásához
használd a következő szavakat:
„Szeretném, ha…”
„Igazán lekötelezne, ha…”
„Örülnék, ha…”
„Megnyugtatna, ha…”

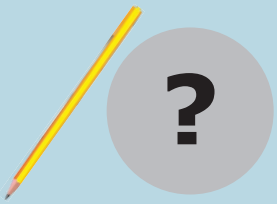
Nézd meg a filmet!
A film címe: Bundácska nélkül.
A film megtekintéséhez
olvasd be a QR- kódot az okostelefonoddal,
vagy írd be a film címét a YouTube keresőjébe!

Netikett

A Netikett az internet használatának általános illemszabálya.

Jegyezd meg!
Az internet nem felejt!
Viselkedj úgy az Interneten, mint a valós életben!
Légy kedves másokkal!
Ne használj csúnya, trágár, bántó szavakat!
Ne írj CSUPA NAGYBETŰT – ez olyan, mintha kiabálnál!
Ügyelj a személyes adataid védelmére!
Ne áruld el senkinek a jelszavad!

FELADAT



Írj le,
vagy mondj el néhány szabályt,
amiket betartasz az online világban!

Az én Netikettem

Később is használd ezt a munkafüzetet,
ha kérdésed, problémád akad a kommunikációval!

Az Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei

- Önálló Életviteli Centrum Békés megye
  Cím: 5600 Békéscsaba, Kolozsvári u. 62.
  Telefon: +36 66 631 710
  E-mail: efoeszbm@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Heves megye
  Cím: 3300 Eger, Szarvas Gábor u. 2. fszt.
  Postázási cím: 3300 Eger Pf. 201
  Telefon: +36 30 665 4325
  E-mail: efoeszeger@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Szabolcs-Szatmár-Bereg megye
  Cím: 4400 Nyíregyháza, Arany János u. 42. fsz. 1.
  Postázási cím: 4400 Nyíregyháza, Új u. 29. 2/1.
  Telefon: +36 20 334 9115
  E-mail: efoesz.tarnai@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Győr-Moson-Sopron megye
  Cím: 9023 Győr, Mester u. 1. fsz. 110.
  Telefon: +36 96 824 090, +36 20 579 3610
  E-mail: timeaesse@gmail.com; efoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Hajdú-Bihar megye
  Cím: 4025 Debrecen, Simonffy u. 4-6. fsz. 41.
  Telefon: +36 70 295 7584
  E-mail: efoesz.hb@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Baranya megye
  Cím: 7633 Pécs, Ybl M. u. 8.
  Postázási cím: 7633 Pécs, Páfrány u. 29/a.
  Telefon: +36 72 954 041
  E-mail: bmiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Borsod-Abaúj-Zemplén megye
  Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 65.
  Postázási cím: 3501 Miskolc, Pf. 428.
  Telefon: +36 30 347 7963
  E-mail: efoeszbaz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Kalocsa
  Cím: 6300 Kalocsa, Hunyadi u. 82.
  Postázási cím: 6300 Kalocsa, Katona István u. 15.
  Telefon: +36 70 382 3690
  E-mail: kocseri@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Vas megye
  Cím: 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 116.
  Telefon: +36 94 511 802, +36 94 508 770
  E-mail cím: vasiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Nógrád megye
  Cím: 2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zsilinszky út 3.
  Telefon: +36 35 610 616
  E mail: elfogadas.bgy@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Zala megye
  Cím: 8360 Keszthely, Szalasztó u. 1.
  Postázási cím: 8360 Keszthely, Fodor u. 8.
  Telefon: +36 30 340 4534
  email: efoesz.zala@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Veszprém megye
  Cím: 8300 Tapolca, Vincellér u. 7.
  Telefon: +36 30 687 6269
  E-mail: efoeszveszprem@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Somogy megye
  Cím: 7400 Kaposvár, Honvéd u. 31.
  Postázási cím: 7400 Kaposvár, Bárczi G. u. 2.
  Telefon: +36 82 512 766
  E-mail: efoeszkaposvar@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Jász-Nagykun-Szolnok megye
  Cím: 5000 Szolnok, Botár út 4.
  Telefon: +36 20 550 6252
  E-mail: szolnok.efoesz@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Komárom-Esztergom megye
  Cím: 2800 Tatabánya, Mártírok útja 62.
  Postázási cím: 2800 Tatabánya, Pf. 1501
  Telefon: +36 30 661 7120
  E-mail: kemefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Csongrád megye
  Cím: 6721 Szeged, Teleki u. 3.
  Telefon: +36 20 524 4707
  E-mail cím: efoesz.szeged@gmail.com

- Budapesti Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 1212 Budapest, Kassai u. 36.
  Telefon: +36 1 792 3554
  E-mail: oecbudapest.efoesz@gmail.com

- Közép-magyarországi Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 45-47. fsz. 121.
  Telefon: +36 30 518 0603
  E-mail: pestmegye@efoesz.hu

- Önálló Életviteli Centrum Tolna megye
  Cím: 7100 Szekszárd, Béla tér 6.
  Telefon: +36 30 588 8332
  E-mail: efoesz.szekszard@gmail.com

Kérdésed van?

Fordulj hozzánk bizalommal!

Írj:

ÉFOÉSZ

1365 Budapest, Postafiók 705.

Gyere el:

1093 Budapest, Lónyay u. 17. 1. emelet 1.

Telefonálj:

+36 1 411 1356

Értelek és megértelek

Konfliktuskezelés kommunikációval

Munkafüzet

Készült az EFOP-1.1.5-17-2017-00003 azonosítószámú
„Infokommunikációs alapú távszolgáltatás kialakítása az ÉFOÉSZ-nél”
című projekt keretében

Szakmai vezető

Kapocsi-Pécsi Anna

Témavezető

Táskai Erzsébet

Készítette

Klenovitsné Zóka Tünde

Lektorálta

Czakó Tibor

Illusztrációk

unsplash.com, pixaby.com, rgbstock.com, play.google.com

Kiadja

Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetsége

Felelős kiadó

Gyene Piroska
elnök

Budapest, 2018