



- A NEURODIVERZITÁS MOZGALOM NAGYKÖVETE -

NEUROINKLUZÍV TRÉNERI KÉZIKÖNYV

BEVEZETŐ

KINEK KÉSZÜLT EZ AZ ANYAG?

Ez a kézikönyv azoknak a trénereknek, facilitátoroknak, pedagógusoknak, HR-eseknek és vezetőknek szól, akik szeretnék a tréningjeiket befogadóbbá és neuroérzékenyebbé tenni – akár úgy, hogy tudják, neurodivergens résztvevők is jelen vannak, akár úgy, hogy elővigyázatosságból, jó szándékkal alkalmazzák a neuroinkluzív eszköztárat. Az anyag célja, hogy írásos formában, önálló feldolgozásra segítsen megérteni és alkalmazni azokat a szemléleti és gyakorlati alapelveket, amelyekkel egy csoporthoz érzékenyen tudunk kapcsolódni – függetlenül attól, hogyan működnek az egyes tagjai.

A KÉK ERDŐ ALAPÍTVÁNY ÉS A NEUROFFICE

A **Kék Erdő Alapítvány** 2017 óta dolgozik azon, hogy a neurodivergens gyerekek és családjaik elfogadóbb környezetben fejlődhessenek. Szemléletformáló munkánk kiterjed az oktatásra, a családi rendszerek támogatására és a szakemberek képzésére is. A pedagógiai, pszichológiai és életvezetési támogatás mellett erős hangsúlyt fektetünk az inklúzió gyakorlati megvalósítására is.

A **Neurooffice** ennek a munkának a kiterjesztett, szervezeti tere: egy olyan projekt, amely a neurodiverzitás értéként való kezelésére épít. A célunk, hogy a munkahelyek, tréningek, vállalati kultúrák befogadóbbá váljanak, és hogy a trénerek képesek legyenek a neurodivergens jelenlétre tudatosan reagálni. A Neurooffice tehát híd a szakmaiság és az empátia között – és a változás kulcsa sokszor épp a tréner kezében van.

HOGYAN ÉPÜL FEL EZ A TANANYAG?

Ez az anyag a **Backward Design** modell szerint épül fel. Ez azt jelenti, hogy nem először a tananyagot írtuk meg, hanem először azt fogalmaztuk meg, mit szeretnénk, hogy a tréner a tananyag végére képesek legyenek tenni. Ebből a célból visszafelé gondolkodva állítottuk össze a tartalmakat.

TANULÁSI CÉLOK A TANANYAG EGÉSZÉRE

Kompetencia	Mit kell tudnia/tapasztalnia a trénernek?
Érzékenység	Észreveszi, ha valaki máshogy reagál, zárkózik, vagy szenzorosan túlterhelt
Kommunikáció	Képes egyszerűsíteni, vizualizálni, egyértelműsíteni az utasításokat
Megfigyelés	Felismeri a viselkedés mögötti működésbeli különbségeket
Rugalmas tréningvezetés	Tud alternatívákat adni, tempót változtatni, pihenőt beiktatni
Normaalkotás	Tudatosan teremti meg a biztonságos légkört a csoporttal közösen
Neuroérzékeny reflexió	Saját tréneri stílusát képes felülvizsgálni és fejleszteni

MODUL 1 – MI A NEURODIVERZITÁS?

TANULÁSI CÉL

A tréner értse meg a neurodiverzitás alapfogalmát, és tudja példákkal illusztrálni, milyen nehézségekkel szembesülhetnek a neurodivergens résztvevők egy hagyományos tréningen.

FOGALOM: NEURODIVERZITÁS

A neurodiverzitás egy olyan szemlélet, amely azt mondja: az emberi agyak és idegrendszerek természetes módon működhetnek eltérően – és ez nem hiba, hanem része az emberi sokféleségnek. A neurodiverzitás tehát nem diagnózis, hanem keretrendszer, amelybe beletartoznak például:

- **Autizmus (ASD)**
- **ADHD**
- **Diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia**
- **Szenzoros feldolgozási zavar (SPD)**
- **Tourette-szindróma**
- **Bipoláris spektrum, OCD és egyéb atipikus kognitív működések**

MIT JELENT EZ EGY TRÉNER SZÁMÁRA?

A tréningen részt vevő neurodivergens személyek lehetnek:

- érzékenyek a zajokra vagy fényre, zavarja őket a ventilátor, a neonfény, a csoportmormogás,
- lassabban dolgozzák fel az utasításokat, különösen ha szóban, gyorsan és kontextusban hangzanak el,
- fáradékonyabbak, és nehezebben viselik a hosszú egybefüggő szakaszokat,
- nehezen kapcsolódnak ismeretlenekhez, vagy éppen túlpörögnek, impulzívak.

MIT TEHET A TRÉNER?

Az első lépés:

érteni akarom, nem "megoldani" akarom.

A második lépés:

felismerni, ha valami nem „viselkedés”, hanem működés. A neurodiverzitás elfogadása nem azt jelenti, hogy a tréner szakértője lesz a diagnózisoknak. Hanem azt, hogy képes az értelmezését megnyitni a különböző működések felé.

PÉLDA: UGYANAZ A VISELKEDÉS, MÁS JELENTÉS

Viselkedés	Hagyományos értelmezés	Neuroérzékeny értelmezés
Nem néz a szemembe	Zárkózott, nem figyel	Túlingerlő a szemkontaktus
Forgatja a tollat, moccog	Nem koncentrálni	Szüksége van önszabályozásra
Halkan beszél, nem szólal meg a csoportban	Passzív	Túlingerelt vagy szorong
Állandóan kérdez, közbevág	Zavaró, domináns	Információt keres, fókuszot tart fenn

ZÁRÓKÉRDÉSEK ÖNREFLEXIÓRA

- 1 Milyen saját ítéleteimet, automatizmusaimat fedezem fel mások viselkedésének értelmezésében?
- 2 Én hogyan működöm trénerként: inkább gyors, verbális vagy lassabb, vizuális vagyok?
- 3 Mikor éreztem utoljára tréningen azt, hogy valaki nem „értette”, amit mondok – és lehet, hogy nem ő volt „lassú”?

MODUL 2 – SZENZOROS PROFILOZÁS ÉS TÚLTERHELÉS A TRÉNINGEN

TANULÁSI CÉL:

A tréner ismerje fel a szenzoros érzékenység típusait, és legyen képes a tréningkörnyezetet és az eszközöket ezekhez igazítani.

MÓDSZERTANI HÁTTÉR

Ez a modul a **szenzoros feldolgozás elméletére** (Sensory Processing Theory) épül, amelyet Dr. A. Jean Ayres és a későbbi szenzoros integrációs kutatások alapoztak meg. A tréninghelyzetben való alkalmazáshoz beépítjük a környezeti adaptáció elveit (pl. Occupational Therapy irányelvek alapján), valamint az önszabályozási mechanizmusokat a neurodivergens résztvevők támogatására.

A **Backward Design** elve alapján itt is azt vizsgáljuk:

Mi a cél?

Hogy a tréner képes legyen csökkenteni a szenzoros túlterhelés esélyét, és reagálni rá, ha megtörténik.

Ehhez szükséges:

- **Ismerni a szenzoros működés fogalmát** (elmélet)
- **Felismerni a jeleket** (megfigyelés)
- **Alkalmazni adaptációs eszközöket** (gyakorlat)

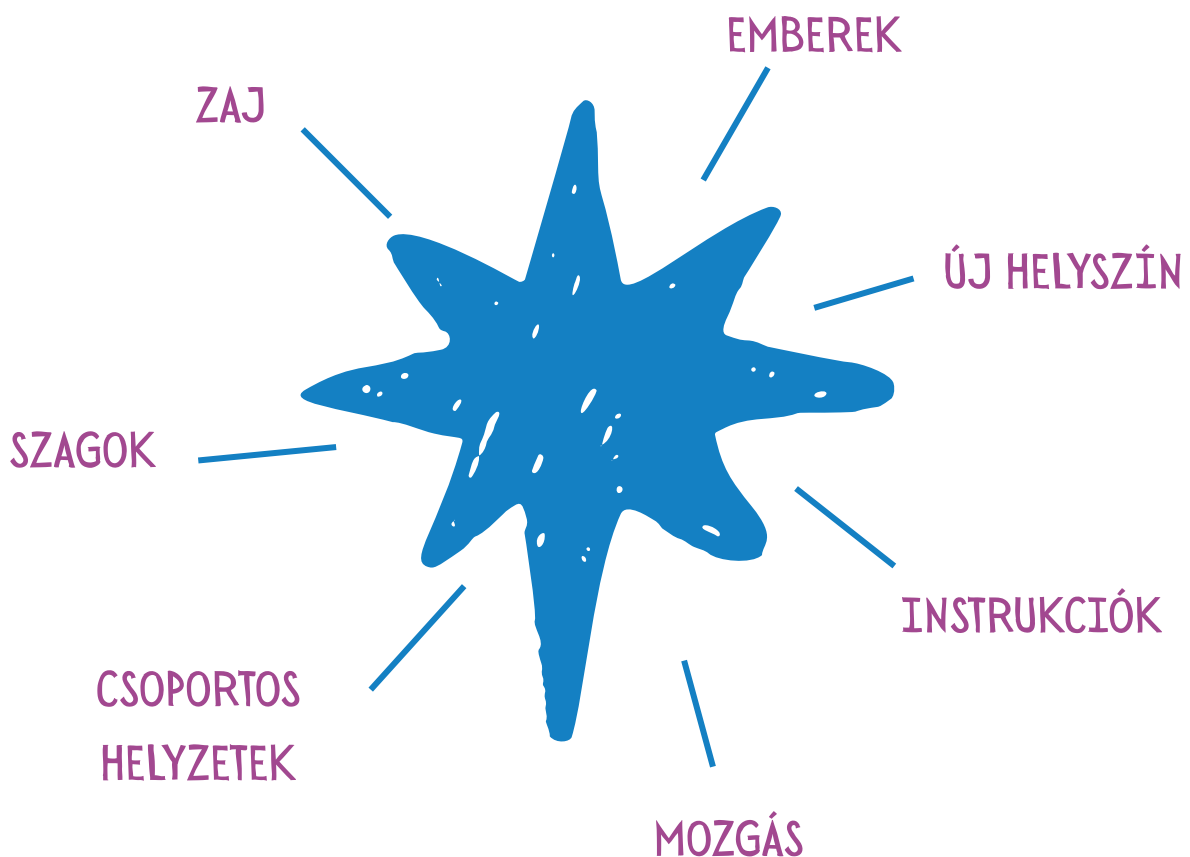
Ezekből visszavezetve épül fel ez a modul: **fogalom – megfigyelés – alkalmazás**.



MI AZ A SZENZOROS PROFIL?

Minden ember **különbözőképpen érzékeli és dolgozza fel** a külvilágból érkező ingereket: hangokat, fényeket, tapintást, szagokat, mozgásokat. Van, aki imádja a zajt, másnak már egy óra zsongás is kimerítő. Ezt az egyéni működést nevezzük **szenzoros profilnak: az a mintázat, ahogyan valaki az ingerekre reagál – legyen szó hangokról, fényről, szagokról, érintésről vagy akár társas jelenlétről**. Egyesek keresik az intenzív ingereket (szenzoros keresők), mások kerülnek azokat (szenzorosan túlérzékenyek), és vannak, akik nem reagálnak kellően (hiposzenzitívek).

Ez különösen fontos tréningen, ahol **sok inger** jelenik meg egyszerre:



Szenzoros túlterhelés akkor történik, amikor az agy már nem képes szűrni az érzékszervi ingereket. A neurodivergens résztvevők sokkal gyorsabban juthatnak el eddig az állapotig, különösen ha:

- folyamatosan szólnak hozzájuk,
- nincs elég idejük egy instrukció feldolgozására,
- nincs lehetőségük kivonulni vagy csendben lenni.

A tréningen ez úgy jelenhet meg, hogy:

- valaki gyakrabban vonul félre,
- folyamatosan matat a kezével,
- becsukja a szemét, ha túl világos a terem,
- belemerül a munkájába,
- kivonódik feladatokból,
- többet megy ki mosdóba,
- kimegy telefonálni inkább,
- fáradtnak, álmosnak tűnik,
- figyelmetlennek tűnik, nem követi a feladatokat,
- vagy túlpörög egy játékos feladattól, és nem tud visszacsatlakozni.

Mit tehet a tréner?

- Adjunk lehetőséget választásra: ülésrend, csoportválasztás, feladatváltozatok.
- Tartsunk rövid, előre bejelentett pihenőket – ne csak technikai szünetet.
- Használjunk egyszerű, vizuális eszközöket: flipchart, piktogramok, színes kártyák.
- Biztosítsunk „semleges zónát” a teremben, ahová valaki félrevonulhat anélkül, hogy „kilógna”.

GYAKORLATI TIPPEK: HOGYAN SEGÍTHETÜNK?

Környezeti adaptációk:

- halkabb tér vagy sarok, háttal a falnak
- szabályozható világítás
- fizikai pihenőzóna
- lehetőség fejhallgatóra vagy saját jegyzetre

Kommunikációs adaptációk:

- írásban is elérhető instrukciók
- vizuális menetrend (napirendi lista a táblán vagy dián)
- rövid, egyszerű lépésekben közölt feladatok
- válaszadásra hagyott idő („most gondold át egyedül 2 percig...”)

Szervezési eszközök:

- választható aktivitások
- „megfigyelő szerep” biztosítása introvertáltabb vagy túltelített résztvevőknek
- több kis szünet
- előrejelzett szakaszok („most jön a csoportmunka 15 percig, utána csendes feldolgozás lesz”)



REFLEXIÓS KÉRDÉSEK

- 1 Mikor éreztem trénerként, hogy „elvesztettem” egy résztvevőt? Lehetett benne szenzoros ok?
- 2 Az én tréningem hogyan hat az érzékszervekre? Inkább ingerszegény vagy túlzsúfolt?
- 3 Mikor voltam én magam szenzorosan túlterhelt tréninghelyzetben?
- 4 Mikor hagytam figyelmen kívül jeleket, mert „rossz viselkedésnek” láttam őket?
- 5 Milyen környezeti elemeket tudnék azonnal megváltoztatni a saját tréningjeimben?
- 6 Milyen szenzoros inger az, ami engem is zavaróan érint? Tudok ezzel azonosulni?



A kiadvány az Európai Unió Kisléptékű pályázatának (2023-2-HU01-KA210-ADU-000175492) programjának támogatásával készült. Az Európai Unió által e dokumentum elkészítéséhez nyújtott támogatás nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a projekt végrehajtóinak véleményét tükrözi, és nem tehető felelőssé a benne szereplő információk bármilyen felhasználásáért.

A dokumentumot összeállította a Kék Erdő Alapítvány, © Kék Erdő 2025.



**Funded by
the European Union**