

ÉTELALLERGIA ÉRZÉKENYÍTŐ FOGLALKOZÁS

OVIS ÉS KISISKOLÁS KÖZÖSSÉGEK
PEDAGÓGUSAINAK



ANAFILAXIÁS
ALLERGIÁSOKÉRT
EGYESÜLET

#NEMVAGYEGYEDÜL

WWW.ANAFILAXIA.HU

BEVEZETŐ

- *"Van egy egyéni problémánk, de a közösség támogatása nélkül nem tudjuk megoldani."* Ez az anafilaxiás allergiás családok egyik tételmondata. Azt takarja, hogy minden pillanatban arról kell gondoskodniuk, hogy a gyermek környezete tudjon egy olyan biztonsági hálót az érintett köré vonni, ahol az allergénnel való találkozás kockázata minimális. De minden érintettek tudják, hogy a kockázat sosem lehet nulla, ezért fontos az, hogy a környezet felkészült legyen egy olyan sürgősségi ellátásra, amely az életét mentheti meg. A családoknak az a legnehezebb, amikor ezt a biztonsági hálót úgy kell kialakítani, hogy ők nincsenek ott.
- Szigorú szabályrendszer ez, amit az érintett gyermeknek és a környezetének is meg kell tanulnia, és betartania. De közben éppen annyira fontos, hogy a környezete számára ez ne legyen megterhelő, idővel rutin legyen, és harmonikus, szorongás mentes életet lehessen élni. **Jó hír, hogy akinek sikerült már anafilaxiás allergiás gyermekkel dolgozni, megtapasztalhatta, hogy az elején erőfeszítést kell tenni, de ennek a végeredménye utána már egy rutinszerű, természetes együttélés az intézmény falain belül.** Sőt, igazán megható, amikor a többi gyermek is partner lesz ebben és közös üggyé, odafigyeléssé válik.
- Ebben a kulcs az alapszabályok megtanulása és betartása, amelyre a további anyagaink (segédlet a pedagógusoknak, szülőknek) készültek. Valamint az érzékenyítés.
- Ha a környezetünket jól megtanítjuk ezekre a szabályokra és együttműködővé tesszük, akkor az a legnagyobb könnyebbség a pedagógusok számára.
- Fontos erre időt és figyelmet szánni a tanító, nevelő munka során, mert többszörösen megtérül. A többi gyermek társunk lesz ebben az odafigyelésben.
- Érdekes talán azt is megemlíteni, hogy **ez az odafigyelés és edukáció az élet más területén is fontos tudást ad a gyermekek kezébe az elfogadásról, odafigyelésről és empátiáról.**
- Most olyan példákat hozunk ovis, kisiskolás érzékenyítő foglalkozásokra, amely ötleteket adhat, de természetesen ezek bármilyen más formában is átgondolhatóak.



A pedagógus reflektáló jelenléte

Amikor az érintett gyerek ott van a foglalkozáson, a pedagógusnak egyszerre kell biztonságot adnia, nem kipécézni, és természetes módon integrálni. Íme néhány szempont:

1. Előzetes egyeztetés

- A gyerekkel és a szülővel érdemes előre megbeszélni: érzékenyítést fogunk tartani az allergiáról, amely során a gyermekre fogunk fókuszálni.
- Mondjuk el, hogy fontos cél, hogy ne érezze magát rosszul attól, hogy a többiek megtudnak róla részleteket. Ennek érdekében mindig figyelni fogunk rá.

2. A gyerek szerepe a foglalkozáson

- Soha ne tegyük a gyereket „tananyag tárgyává” („Most XY elmondja nektek, milyen veszélyben van.”). Ez nagyon terhelő lehet.
- Inkább így:
 - „Vannak gyerekek, akik bizonyos ételeket nem ehetnek, mert veszélyes számukra.”
 - „A mi osztályunkban is van olyan, akire így kell vigyáznunk.”
- Az érintett gyerek önként dönthet, hogy hozzátesz-e valamit.

3. A pedagógus figyelme a foglalkozás közben

- Aránytartás: ne legyen túl sok fókusz a gyereken, inkább a közösségi felelősségen.
- Ézelmi biztonság: ha látod, hogy kényelmetlenül érzi magát a gyerek, finoman vedd le róla a fókuszot, és vezesd át általános példára („Sok ember él így a világon, nem csak a mi iskolánkban”).

4. Utómunka

- Foglalkozás után külön beszélgetés az érintett gyerekkel:
 - „Hogy érezted magad?”
 - „Volt olyan rész, ami jólesett / rosszul esett?”
- Ez segít, hogy a pedagógus a következő alkalommal még jobban tudjon rá figyelni.

5. Fontos üzenetek, amiket mindig hangsúlyozzon a pedagógus

- „Ez nem az érintett gyerek hibája.”
- „Nem külön, hanem pont ugyanolyan, mint bárki más – csak van egy plusz szabály, amihez alkalmazkodunk.”
- „A mi osztályunk együttműködik, hogy mindenki biztonságban legyen.”

Érzékenyítő foglalkozás I.

Célcsoport: óvoda 5-6-éves kortól, 1-4. osztály (alsó tagozat)

Időtartam: kb. 35-45 perc (vagy 20-20 perc)

Téma: **„Hogyan vigyázhatunk egymásra? – Egy társunk ételallergiája”**

1. Ráhangelődés (kb. 5 perc)

- Játék: „Miben hasonlítunk, miben különbözünk?”
 - A pedagógus kérdéseket tesz fel: pl. „Akinek van testvére, menjen a terem egyik felébe”, „Aki szereti a csokit, tegye fel a kezét!” „Álljanak körbe, akik az idén nyaraltak a nagyszüleiknél, stb... (olyan kérdéseket tegyünk fel, amelyek nem láthatóak.)
 - A gyerekek észrevehetik: sok mindenben hasonlítunk, de vannak különbségek is.
 - Rávezetés: „Van, akinek olyan eltérő tulajdonsága van, ami miatt jobban kell figyelnie magára és másoknak is rá.”

2. Mesés bevezetés (kb. 10 perc)

- A pedagógus elmond egy rövid, kitalált mesét, pl.:
 - „Volt egyszer egy kisfiú/kislány/kisállat, aki nagyon szerette az óvodát/iskolát. Egy dologban azonban különleges volt: volt egy/több étel, amit nem ehetett meg, mert az nagyon veszélyes volt számára...”
 - A mesében jön elő: mi az allergia, miért kell vigyázni (nem ijesztő, hanem érthető szavakkal). (Különböző életkorú gyerekeknek más mesét mondunk.)



Mesepélda: „A kiserdő titka”

Mogyoróallergiás gyermeknél. (Más allergiánál a mese átírandó. Pl. Tejet szerető kiscica, stb...)

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kis erdő, ahol minden állat boldogan élt együtt. A Nyuszi répatortát sütött, a Róka szedret gyűjtött, a Mókus pedig mindig diót és mogyorót ropogtatott.

Az erdőben lakott egy kismadár is, akit mindenki nagyon szeretett. Ő is szerette a játékot, a bújócskát, a dalolást, de volt egy különlegessége: a mogyoró nagyon veszélyes volt számára.

Nem ehette meg, mert attól rosszul lett volna, és még a közelsége is árthatott volna.

A többi állat először elcsodálkozott:

- „Hát akkor mit csináljunk? Hiszen a Mókus mindig mogyorót eszik!” – kérdezték.
- A Mókus elgondolkodott, majd így szólt:
- „A barátom fontosabb nekem, mint a mogyoró. Ha vigyáznunk kell rá, akkor inkább nem hozom ide a mogyorót, hanem otthon eszem meg.”
- A Nyuszi hozzátette:
- „És ha a kismadár rosszul lenne, azonnal szólunk a Bagoly tanítónak, mert ő tud segíteni.”

Így történt, hogy az erdei állatok közösen kitalálták a szabályokat: nem visznek mogyorót a közös játszóhelyre, és mindig figyelnek egymásra.

A kismadár megnyugodott, és az erdőben még vidámabb lett a játék. A barátai megtanulták, hogy az igazi barátság nem azon múlik, mit eszünk, hanem azon, hogy vigyázunk egymásra. És azóta is úgy hívják azt a kis erdőt: a Vigyázó Erdő.



Kérdések a gyerekekhez:

- „Ti ismertek olyan ételt, amit valaki nem ehet?”
- „Ti mit gondoltok, miért volt fontos, hogy a Mókus vigyázzon a barátjára?”
- „Miért jó, ha vigyázunk egymásra?”

3. Tudás átadása játékosan (kb. 10 perc)

- Képes kártyák/rajzok/digitális tábla, stb. : különböző ételek képei (pl. mogyoró, csoki, alma, kenyér).
 - Kérdés: „Ezek közül vannak olyanok, amik egy társunknak veszélyesek. Mi mit gondolunk, melyik lehet az?”
 - Megbeszélés: nem baj, ha nem tudják pontosan – a lényeg, hogy megtanulják: bizonyos ételek lehetnek veszélyesek. (Nagyon beteg lesz tőle.)
- A pedagógus hangsúlyozza: „Ha valaki allergiás, attól még éppen olyan gyerek, mint ti – játszik, tanul, viccelődik –, csak van egy dolog, amire jobban kell figyelni neki is és nekünk is.”

4. Együttműködős játék (kb. 10 perc)

- „Segíts a társadnak!” szituációs játék
 - Párokban vagy kis csoportokban játszanak.
 - A pedagógus kártyát ad (írásban, vagy képpel): pl. „Valaki elejt egy ceruzát, segíts neki!”, „Valaki nem ér el valamit a polcon, mit csinálsz?”
 - Utolsó kártya: „Képzeld, egy társad nem ehet meg egy ételt, amit te szeretsz. Hogyan tudsz mellette a barátja lenni?”
- Közös megbeszélés: kis dolgokkal is óriásit segíthetünk.

5. Zárókör, megerősítés (kb. 10 perc)

- Körkérdés: „Mit tudsz ma jobban, mint a foglalkozás előtt?”
 - pl. „Tudom, hogy vannak ételek, amik veszélyesek lehetnek.”
 - „Tudom, hogy a barátság nem azon múlik, mit eszünk.”
- Közös fogadalom: „Figyelünk egymásra a csoportban/az osztályban.”
- Lehet készíteni közös plakátot a falra: rajzokkal, kézlenyomatokkal, a közös mondattal.

Pedagógiai üzenet:

- Az allergiás gyerek nem különc, hanem egy közösség része.
- A többiek felelőssége is, hogy biztonságban érezze magát.
- Az elfogadás az együttérzésen és odafigyelésen alapul.

Érzékenyítő foglalkozás II.

Csak iskolásoknak (kb. 45 perc) (Földimogyoró a példa, végig adaptálандó, szükség szerint más allergénre.)

Téma: „Hogyan vigyázunk a földimogyoró-allergiás társunkra?” (bármilyen allergiával helyettesíthető)

1. Ráhangelődés (kb. 5 perc)

- Kérdéskör: „Mi volt az, amit legutóbb megtanultunk?”
- Gyerekek felelevenítik: vannak ételek, amik veszélyesek lehetnek valakire.
- Tanító: „Ma megtanuljuk, hogyan tudjuk mi magunk biztonságossá tenni az osztályt.”

2. Konkrét szabályok megbeszélése (kb. 10 perc)

Szabályok listázása képekkel, piktogramokkal:

- Nem hozunk mogyorót/mogyorós ételt az osztályba. Kép: piros áthúzott mogyoró.
- Mindig megmossuk a kezünket evés után. Kép: kezet mosó gyerek.
- Nem kínáljuk meg egymást étellel. Kép: két gyerek, egyik tart csokit, másik nemet int.

Megbeszélés: „Miért van erre szükség? Hogyan érezheti magát a társunk, ha betartjuk a szabályokat?”



3. Vészhelyzet felismerése és teendők (kb. 15 perc)

- Beszélgetés: „Mi történhet, ha véletlenül mégis baj van?”
- Egyszerűen elmagyarázva: allergiás roham → lehet, hogy a társunk hirtelen rosszul lesz, nem kap levegőt, kiütései lesznek, furcsán érzi magát.
- Közös „protokoll” játék:
A tanító kártyákat oszt szét, pl.:
 - „A társad furán érzi magát.”
 - „A társad nem tud rendesen beszélni.”
 - „A társad fulladozik.”

Gyerekek feladata: Kihez szólunk? Mit mondunk?

- Tanító, tanár bácsi/néni, portás, telefonos segítség.
- Gyakoroltatni: „Tanító néni! XY rosszul van, segítséget kell hívni!”

Hangsúly: nem ők gyógyítanak, hanem szólnak a felnőtteknek.

4. A sürgősségi terv plakátja és az Epipen (kb. 10 perc)

- Tanító megmutatja a gyerek egyéni allergiás sürgősségi tervét
- Rövid magyarázat:

„Ez azért van, hogy a felnőttek pontosan tudják, mit kell csinálni.”

„Ez nem a ti dolgotok, de a felnőtteknek fontos segítség.”

Az Epipen bemutatása. (Ha van gyakorló Epipen annak körbeadása - fontos a gyakorló és az éles eszköz között különbséget tenni, nehogy játékból az éleset adják be)

Magyarázat: ez van mindig a gyerek táskájában, mindig magával viszi, mi is szólhatunk, ha elfelejti.

Kérdések:

„Mit tudsz tenni, ha meglátod valamelyik tünetet a társadon?” (→ emlékeztet, hogy szólj a tanítónak).

5. Zárás, megerősítés (kb. 5 perc)

- Körkérdés: „Mi az a fő dolog, amitől a társunk biztonságban érezheti magát?”
- Közös mondat a végére: „A mi osztályunk vigyáz egymásra!”

Pedagógiai üzenet:

- A gyerekeknek legyen világos: ők is fontos részei a védelemnek, de a felelősség a felnőtteké.
- A szabályok nem tiltások, hanem biztonságot adnak a barátjuknak.
- A plakát, az Epipen, a sürgősségi terv nem ijesztő, hanem biztonsági háló.

Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület: Nem vagy egyedül!



Az Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület érdekképviseléssel és szülő támogatással foglalkozó nonprofit szervezet.

További hasznos tartalmak, letölthető segédletek, sablonok, plakátok:

www.anafilaxia.hu

Kapcsolat:

anafilaxiaegyesulet@gmail.com

Facebook oldalunk naprakész információkkal:

www.facebook.com/anafilaxiasallergiasokertegyesulet

Facebook csoportunk, ahol érintettek segítik egymást:

["Anafilaxiás allergiások csoportja"](#)