

## 10 napos Kommunikációs Kihívás afáziás személyek számára NAA (*National Aphasia Association*)<sup>1</sup> közreműködésével

### Kedves Hozzátartozók, Családtagok!

A jelenlegi helyzetben, otthonunk négy fala közé zárva, megszűntek a rendszeres logopédiai ambuláns találkozásaink, valamint a magánpraxist folytató logopédusok sem vállalnak személyes kontaktussal járó foglalkozásokat. Aki szerencsés, szakmailag vezetett telelogopédiában részesül. Azonban ez utóbbi sokak számára nem elérhető a szakemberhiány valamint a terapeuták leterheltsége miatt.

Most MINDENKIT egy 10 napos kihívásra invitálunk, amely szakmailag megalapozott feladatokat tartalmaz. A célunk a programmal az, hogy segítséget nyújtsunk a terápiát nélkülöző páciensek számára, egy olyan napi rutin kialakításában, amelynek szerves részét képezi a kommunikáció. Ebben a gondterhes időszakban is elengedhetetlen, hogy célirányosan foglalkozzunk a kommunikációval a mindennapjainkban. A kommunikációs képességek nem fejlődnek maguktól, és megsegítés hiányában előfordulhat, hogy a kezdetekhez képest rosszabb beszéd- / nyelvi állapot alakulhat ki.

*Ha egyes napok gyakorlatai nehéznek bizonyulnak, visszatérhetünk egy előző napi ismétlésére! Fontos, hogy minden nap legyen egy Kommunikációs Kihívás. Ne feledjük, a szintünknek megfelelő feladattal már tettünk valamit magunkért!*

Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezésünkhöz! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!

Észrevételeket, hozzászólásokat, kérdéseket vagy a program során elvégzett feladatokról képeket, videókat szívesen fogadunk, az alábbi e-mail címen: [gyorrehab@petz.gyor.hu](mailto:gyorrehab@petz.gyor.hu)

### Napi kihívásaink

1. Minden napra valami új
2. Otthoni könyvtár
3. Központban a család
4. Cselekvések
5. Rejtvény nap
6. Ételeink
7. Kategóriákba sorolás
8. Játsszunk!
9. Történetalkotás
10. Pihenő nap, vagy mégsem?

---

<sup>1</sup> Elérhetőség: [www.aphasia.org](http://www.aphasia.org)

## 1. Minden napra valami új

Az első újdonság az, amely még nem tartozik közvetlenül a kihívás gyakorlataihoz, hogy próbáljon meg **kezdeményezni egy videóhívást** Facetime/Skype/Zoom vagy egyéb alkalmas program használatával! Ezzel kapcsolatot tud teremteni más emberekkel, más arcokat lát, új ingereket kap. A hívás lehet akár családtaggal, baráttal, ismerőssel, szomszédal stb.. Erre alkalmas eszköz lehet 1 laptop, asztali számítógép, okostelefon, tablet vagy egyéb okoseszköz.



Ne féljen az újdonságoktól! Ha első próbálkozásra nem sikerül az okoseszköz használata se keseredjen el! Videóra fel!

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 2. Otthoni könyvtár

Most egy időre beszorultunk a négy fal közé, azonban könnyen kitörhetünk belőle egy jó történet segítségével. Az **olvasás**, egy olyan részét képezi a nyelvi felépítésnek, amely fejlődésével sokrétű segítséget kapunk a kommunikációban. Mindegy, hogy a választott szöveg könnyű vagy nehéz. Mindegy, hogy 1-1 betű felismerését gyakoroljuk szerettünkkel vagy egy novella olvasását kérjük tőle. Az olvasás, de egy rövid **történet meghallgatása** is jó, hiszen az agyunk ekkor a szavakra, mondatokra fókuszál. Majd az olvasottak/hallottak tartalmát érdemes felidézni és néhány szóban visszaadni azt. Ha szükséges, segítő kérdéseken keresztül.



Ha nincs otthon olyan vers vagy szöveg, amit szívesen meghallgatna/olvasna, érdemes online is keresgélni (akár hangoskönyv formájában is).

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 3. Központban a család

Vegyen elő egy lapot és **próbálja felidézni majd leírni a családjába tartozó emberek neveit!** Ha az írás problémát jelent, elő a fényképekkel! Keressen egy hozzátartozót, aki segít a fényképekhez tartozó nevek leírásában/ felidézésében!



Ezután **jellemezze** a listán szereplő embereket 1-1 tulajdonsággal! Például a testvére vicces? Az anyósa félős? A felesége/férje gyönyörű/jóképű? Valaki a családból udvarias? Mindezt, ha szükséges, természetesen segítséggel végezze el. Mint hozzátartozó, rávezetesképpen használhatjuk a várt tulajdonság ellentétpárját, vagy végső esetben a szó kezdő hangját/szótagját.

Majd próbálja meg elvégezni ezt a feladatot a listán szereplő összes családtag. Ha mindenki befejezte a listát kezdjenek videóhívást, vegyék fel a kapcsolatot és indulhat a móka.

Legyen egy szép napjuk, mondják el egymásnak mit gondolnak a családról! Ne feledje a kedves szavakat ☺.

A fenti feladatot videóhívás nélkül is elvégezhetik. A családi nevek lejegyzése után újra és újra elővehetik a feladatot különböző érdeklődési kört választva. Például gyűjtsenek hírességeket /régi nyaralási helyszíneket stb.. Fontos, hogy egy jellemzőt két dologhoz ne írjunk!

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezésünkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

#### 4. Cselekvések

Az igék cselekvést fejeznek ki. Segítenek nekünk abban, hogy mit csinál a mondat szereplője, pl.: Anna sétál.. A cselekvések kifejezése legtöbbször nehéz feladatot jelent azoknak, akik afáziával küzdenek. Fontos, hogy ne óvakodjunk a nehézségektől! Nehéz szavak, de használjuk őket bátran!



**Válasszon egy cselekvést kifejező szót egy napra!** Miután reggel felkel, gondoljon egy dologra, amit csinálni szokott pl. megy. Próbáljon ezzel az igével 10 rövid mondatot mondani a nap folyamán. Egész nap emlékezzen a kiválasztott szóra, és használja akkor is, mikor végzi az adott cselekvést. Például: Megyek a konyhába. Ha ez nehézséget jelent, elég csak az igét használni.

Vacsorát követően próbáljunk visszaemlékezni a kiválasztott cselekvésre, valamint a 10 darab mondatra, amit a nap során a választott igével megalkottunk. Mondjuk végig őket hangosan, majd mutassuk meg az igéhez tartozó cselekvést. Ha az írás nem okoz problémát, írjuk le a 10 darab mondatot, és tegyük ki a választott igét a hűtőre.

Minden nap csináljuk ezt végig más-más igékkel. Ugye egyre könnyebben megy?

Ha mindez nehézséget jelent, a kiválasztott ige illetve azzal képzett mondatok utánmondásával is aktivációra bírhatunk egy másik nyelvi modalitást.

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezésünkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

#### 5. Rejtvény nap

Kedves Családtagok! Vegyük elő a kreativitásunkat! Találjunk ki egy főnevet és vezessük rá szerettünket a megoldásra. Azaz, gyártsunk **találós kérdéseket!** Például a kutya szót gondoljuk ki és a tulajdonságai révén vezessük rá a másik felet. Mire gondoltam? Négylábú állat. Ugat. Csahol. Az ember legjobb barátja.



Fontos, hogy a kigondolt szó tulajdonságai közül, először egyszerű jellemzőket mondjon pl. négylábú, állat. Ezután fokozatosan nehezedő, bonyolultabb szavakat is választhat, pl. csahol.

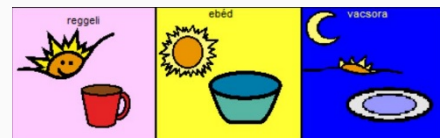
A nap végén gondoljunk vissza a kitalált szavakra (min. 6 db). Próbáljuk felsorolni őket.

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 6. Ételeink

Az étkezés, mint központi esemény egy családban, jó alkalmat szolgáltat a kommunikációra, beszédre. Most, hogy napjaink egészét vagy nagy részét otthon töltjük, az étkezések jelenthetik a család legfontosabb programjainak egyikét. Próbáljuk meg Kommunikációs Kihívással megtölteni ezt az eseményt.



1-1 étkezés során **soroljuk fel, mi került az asztalra**, esetleg azt is, hogy az miből készült! Ezután találjunk ki még mást is, amit az éppen előttünk lévő étel helyett fogyaszthatnánk! Például, előttünk sült csirke van. Kimondjuk a csirkét, és felsorolunk egyéb húsféléket.

Jó étvágyat kívánunk!

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 7. Kategóriákba sorolás

Vegyünk egy lapot. Írjunk fel egy főnevet. Például az előző nap megerősítéseképp, ételeket. Soroljunk fel **minél több dolgot, ami ebbe a kategóriába tartozik!** Ha az írás nehézséget jelent, akkor segítséggel végezze el a feladatot, vagy szóban. Ha ez is nehézséget jelent, képek segítségével válassza ki négy kép/tárgy közül azt, amelyik nem tartozik egy kategóriába. Például három étel, egy bútor. Ha viszont túl könnyű a feladat, akkor időre is végezheti a gyakorlatot (pl. 1 perc alatt).



Kategóriák lehetnek még: bútorok, állatok, ruhaneműk, zöld színű dolgok, kék színű dolgok, illatos dolgok, ízletes dolgok stb.

További kategóriák lehetnek kicsit más nyelvi területre fókuszálva: S hanggal kezdődő szavak, rövid szavak (1 szótagú), hosszú szavak (min három szótagú), K hanggal kezdődő szavak, SZI szótaggal kezdődő szavak stb.

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 8. Játsszunk!

Fontos az is, hogy időt szakítsunk a direkt feladatok mellett, indirekt gyakorlatokra is. Válasszanak egy **társasjátékot**, kártyajátékot, memóriajátékot, puzzle-t, vagy online játékot és induljon a szórakozás!

A játék közben zajló kognitív tevékenységek (mint pl. a figyelem), valamint a spontán szavak/kifejezések a nyelvi területek hatékony működését segítik elő.

Ha az online játékot választjuk, akár bekapcsolhatjuk a messzebb élő rokonokat is egy közös játékra.



*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 9. Történetalkotás

Szerencsére mind a felnőttek, mind a gyermekek szeretnek **mesélni és történetet hallgatni** egyaránt. Találjon ki egy saját mesét, vagy egy megtörtént eseményre emlékezzen vissza! Ehhez segítségképp nyugodtan használhatnak történetet ábrázoló képsorokat. Mesélje el az unokájának/gyermekének/gyermek rokonának! Ha nincs a közelében gyerkőc, akár a videóhívást is választhatjuk a feladat kivitelezésére.



Ha ez nehézségekbe ütközik, akkor a gyermek mesélje el kedvenc történetét, és hallgassa figyelmesen végig. Videóhívás esetén, ha a kapcsolat véget ért, próbálja visszaadni az adott mese tartalmát akár szavakban, akár mondatokban egy családtagjának. Saját mese alkotása esetén, próbálja meg a nap végén is elmondani azt. Ha képsor használatával dolgozott, azt ismét előveheti és próbálja megint megalkotni a történetét.

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

Ha ehhez a napi kihíváshoz megjegyzése, vagy kérdése merül fel, forduljon hozzánk bizalommal!

## 10. Pihenő nap, vagy mégsem?

Dr. Gail Matthews egy Kaliforniában, a Dominikai Egyetemen kutató pszichológus szerint az emberek 42%-kal gyakrabban végzik el az egy napra kitűzött teendőiket, ha ezeket leírják.

Itt az ideje annak, hogy mindenki készítsen egy pontokból álló **heti teendőlistát**. Ennek sablonja itt letölthető. A táblázatot töltsük ki egyszerű, 1-1 szavas szó- vagy képkártyákkal. A kihívás feladatai közül válassza ki 7 kedvencét és a hetirendbe illessze be piros háttérrel. Mostantól, egy nap alatt kell teljesítenie ezeket. A gond nélküli használat érdekében érdemes gyurmaasztót használni a **kártyalapokhoz**. A táblát nyugodtan megcsinálhatja egy hozzátartozó családtag is. Ha elkészült, jól látható helyre tegyék ki pl. a hűtőszekrényre.

Ezt követően a mai nap a pihenésé.

*Szeretnénk, ha minél többen csatlakoznának a kezdeményezéseinkhez! Egy afáziás páciens, egy család sincs egyedül! Csináljuk végig ezt az időszakot együtt!*

**Köszönjük, hogy velünk tartottak a kihívásban, folytassák bátran!**

*Észrevételeket, hozzászólásokat, kérdéseket vagy a program során elvégzett feladatokról képeket, videókat szívesen fogadunk, az alábbi e-mail címen: [gyorrehab@petz.gyor.hu](mailto:gyorrehab@petz.gyor.hu)*