

Rodzicielstwo i niepełnosprawność, czyli jak mądrze wspierać rodziców z niepełnosprawnością intelektualną

PROGRAM WARSZTATÓW
DLA PRACOWNIKÓW OŚRODKÓW
POMOCY SPOŁECZNEJ

Wstęp

Rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością intelektualną jest tematem, którego nie odważa się poruszać wielu specjalistów.

Mimo wielu pozytywnych zmian, jakie zaszły na przestrzeni ostatnich lat, dotyczących społecznego postrzegania osób z niepełnosprawnością intelektualną, świadomości posiadania przez nich licznych praw i wolności, gotowości do ich uszanowania oraz wspierania osób w całościowym rozwoju w perspektywie życia, łączenie rodzicielstwa i intelektualnej niepełnosprawności nadal budzi kontrowersje i silne emocje.

W powszechnym mniemaniu rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością intelektualną utożsamiane jest z ubóstwem, negatywnie postrzeganą wielodzietnością spowodowaną rozwiązłością, uzależnieniami czy innego typu współwystępującymi czynnikami dającymi podstawy do zdefiniowania rodziny jako dysfunkcyjnej. Jako zespół specjalistów bezpośrednio związany ze środowiskiem osób z niepełnosprawnością, w tym również rodziców, jesteśmy świadomi, iż takie sytuacje niekiedy mają miejsce i mogą codziennym doświadczeniem zaangażowanych asystentów rodziny czy pracowników socjalnych. Tych specjalistów, którzy zwykle wkładają ogrom wysiłku i serca w to, by pomagać rodzinom w sytuacjach pozornie beznadziejnych, skomplikowanych i nie rokujących na przyszłość.

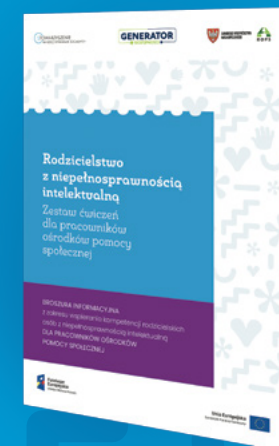
Projekt „Rodzicielstwo i niepełnosprawność. Specjalistyczne wsparcie dla matek i ojców z niepełnosprawnością intelektualną”

Niniejszy projekt ma na celu wzmocnienie rodziców w pełnieniu ich opiekuńczo-wychowawczych ról.

Stawiając sobie za cel dostarczenie rodzicom odpowiedniego wsparcia bezpośrednio działania projektowe kierujemy do pracowników ośrodków pomocy społecznej – asystentów rodziny oraz pracowników socjalnych – którzy w naszym mniemaniu mają ogromną moc wprowadzania pozytywnej zmiany i przerwania błędnego koła stereotypów i uprzedzeń. Naszą misją jest zwrócenie uwagi specjalistów bezpośrednio współpracujących z osobami z niepełnosprawnością intelektualną na tkwiący w tych osobach potencjał i zasoby do tego, by z sukcesem spełniać się w roli rodziców. By wystarczająco dobrze wychowywać swoje dzieci, niezależnie od ilorazu inteligencji czy szerzej rozumianych zdolności poznawczych.

W ramach niniejszego projektu innowacji społecznych powstały **dwie broszury.**

→
**Jedna dedykowana
pracownikom ośrodków
pomocy społecznej,
którą właśnie trzymacie
Państwo w rękach .**





←
 Druga, dedykowana rodzicom z niepełnosprawnością intelektualną, będąca ważnym, wręcz niezbędnym uzupełnieniem pierwszej.

→
 Trzecim produktem projektowym jest program warsztatów dla pracowników ośrodków pomocy społecznej, dzięki którym rozwijać mogą oni swoje umiejętności w zakresie budowania i podtrzymywania relacji z klientem z niepełnosprawnością intelektualną, a także lepszego rozumienia psychologicznej sytuacji rodzica z niepełnosprawnością intelektualną.



Projekt „Rodzicielstwo i niepełnosprawność. Specjalistyczne wsparcie dla matek i ojców z niepełnosprawnością intelektualną” jest realizowany przez zespół Fundacji „Dziecko w Centrum” we współpracy z Centrum Wspierania Relacji w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych Generator Dostępności w ramach POWER, Oś Priorytetowa IV Innowacje Społeczne i Współpraca Ponadnarodowa, Działanie 4.1 Innowacje Społeczne współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

„Rodzicielstwo i niepełnosprawność, czyli jak mądrze wspierać rodziców z niepełnosprawnością intelektualną”

Opis warsztatów

2 dni / 8 bloków, każdy po 1,5 h

Każdego dnia realizowane są dwa bloki do przerwy obiadowej (30 min.) i dwa po przerwie. Między poszczególnymi blokami zaplanowane zostały przerwy kawowe (15 min.). Podczas warsztatów uczestnicy mają okazję poznać narzędzia ułatwiające komunikację z rodzicami z niepełnosprawnością intelektualną, nauczyć się rozpoznawać swoje zasoby oraz klienta, a także dostrzegać różne perspektywy rozumienia zachowań drugiego człowieka.

Celem warsztatów jest wzmocnienie samoświadomości pracowników socjalnych z jednoczesnym zaproponowaniem rozwiązań usprawniających współpracę z niepełnosprawnym rodzicem. Dodatkowym aspektem jest wzmocnienie pracowników ośrodków pomocy społecznej w pełnieniu ich zawodowych ról. Warsztaty testowe, przeprowadzone w dwóch turach z udziałem każdorazowo dwunastu osób, wyraźnie pokazały, że praca w obszarze pomocy społecznej jest obciążająca, a sami pracownicy potrzebują w jej realizacji wsparcia.

Prowadzący

Psycholog / Pedagog (**studia psychologiczne** ewentualnie pedagogiczne) z minimum 5-letnim doświadczeniem pracy w pomocy społecznej oraz/lub 5-letnim doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, posiadający minimum 2-letnie doświadczenie w pracy z grupą.

Zakładamy, iż warsztaty powinny być współprowadzone przez dwie osoby – specjalistę przez wiedzę oraz specjalistę przez doświadczenie (rodzica dziecka z niepełnosprawnością, np. intelektualną, mającego min. roczne doświadczenie w pracy z grupami i/lub doświadczonego pracownika ośrodka pomocy społecznej – min. 5 lat doświadczenia w bezpośrednim kontakcie z klientami, w tym z niepełnosprawnością intelektualną). Dwoje prowadzących jest wymogiem kluczowym, aby zapewnić optymalną dynamikę prowadzenia warsztatów, a także rozłożyć wysiłek monitorowania pracy grupy na dwie osoby.

Liczba i charakterystyka uczestników

Minimalna liczba to 6 uczestników, maksymalna to 12 uczestników. W związku z wieloma ćwiczeniami wykonywanymi w grupach optymalnie, gdy liczba uczestników jest podzielna przez 3. W warsztatach mogą brać udział pracownicy socjalni i/lub asystenci rodziny pracujący na co dzień w ośrodkach pomocy społecznej.

Ze względu na charakter proponowanych aktywności (doświadczeniowy, pogłębiony, wymagający dużego poczucia bezpieczeństwa i zaufania uczestników) oraz wartość wymiany różnorodnych doświadczeń i rozwiązań konieczne jest

zapewnienie obecności uczestników z różnych ośrodków. Jako twórcy programu, umocnieni w swych wnioskach po realizacji warsztatów testowych i pogłębionej analizie obserwacji ich przebiegu, nie zachęcamy do jego realizacji w ramach jednego wybranego ośrodka. Uważamy bowiem, że zorganizowanie warsztatów w obecnej formie w jednym ośrodku może przynieść mniejsze, mało satysfakcjonujące efekty. Z jednej strony poziom otwartości i gotowości do pracy na doświadczeniu w grupie osób sobie znanych, może nie być tak wysoki, jak w grupie osób obcych. Po drugie zaś, w ośrodku macierzystym trudniej też zapewnić, że uczestnicy nie będą wzywani do wypełniania zadań bieżących (np. interwencyjnie). Warsztaty są przygotowane do realizacji stacjonarnie, bez możliwości ich realizacji w formule online (specyfika zagadnień i aktywności).

Cele ogólne warsztatów

- 1. Poszerzenie wiedzy na temat rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością intelektualną.**
- 2. Wdrożenie postawy refleksyjności i szacunku wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną.**
- 3. Wzbudzenie orientacji na zasoby psychospołeczne klienta i własne.**
- 4. Rozwój umiejętności komunikacyjnych.**
- 5. Wzmocnienie uczestników w pełnieniu ich zawodowych ról.**

Minimalne efekty kształcenia

Po ukończeniu warsztatów uczestnik:

W zakresie celu 1:

- a. Posiada wiedzę dotyczącą najczęstszych wyzwań rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością intelektualną.
- b. Wie, czym spowodowane są specyficzne trudności rodziców z niepełnosprawnością intelektualną.
- c. Wie, jakie sposoby komunikacji są użyteczne i wspierające w kontakcie z rodzicami z niepełnosprawnością.

W zakresie celu 2:

- a. Rozumie różnorodne funkcje krytyki ze strony klienta.
- b. Spostrzega i nazywa potrzeby klienta.
- c. Uznaje rolę rodzica osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjmując jego prawo do podejmowania ostatecznych decyzji.

W zakresie celu 3:

- a. Umie wzbudzić w sobie i kliencie refleksję na temat własnych zasobów psychospołecznych.
- b. Wykorzystuje psychospołeczne zasoby klienta w celu wspomoczenia go w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi.

W zakresie celu 4:

- a. Nazywa podstawowe emocje własne i klienta.
- b. Formułuje komunikaty typu Ja.
- c. Umie parafrazować.

W zakresie celu 5:

- a. Nawiązuje bliskie relacje zawodowe z pracownikami z innych ośrodków, wymienia z nimi swoje doświadczenia z pracy.
- b. W większym stopniu niż przed warsztatami czuje, że jego praca jest wartościowa i sensowna.

Sposoby weryfikacji wiedzy

1. Wykorzystanie poznanych narzędzi podczas ćwiczeń praktycznych (obserwacja dokonywana przez prowadzącego w trakcie warsztatów).
2. Rozmowy z uczestnikami w trakcie warsztatów.
3. Ankieta ewaluacyjna przeprowadzona na koniec drugiego dnia warsztatów (por. załącznik nr 1).

Kosztorys

1. Honorarium prowadzącego/prowadzących:
150zł x 8h x 2dni x 2osoby = 4800zł.
2. Wynajem sali: 50zł x 8h x 2dni = 800zł.
3. Materiały: 300zł.
4. Poczęstunek kawowy: 200zł.

RAZEM: (ok. 6100–7000zł (dodatkowo należy uwzględnić ewentualne koszty wynagrodzenia za promocję wydarzenia, rekrutację, rozliczenie płatności itp.).

Harmonogram

2 dni po 8h szkoleniowych (6 zegarowych),
w tym każdego dnia przerwy: 30-minutowa obiadowa
oraz dwie 15-minutowe regeneracyjne.

DZIEŃ PIERWSZY

CZEŚĆ 1 • 1,5 h warsztaty

15 min. przerwa kawowa

CZEŚĆ 2 • 1,5 h warsztaty

30 min. przerwa obiadowa

CZEŚĆ 3 • 1,5 h warsztaty

15 min. przerwa kawowa

CZEŚĆ 4 • 1,5 h warsztaty

DZIEŃ DRUGI

CZEŚĆ 1 • 1,5 h warsztaty

15 min. przerwa kawowa

CZEŚĆ 2 • 1,5 h warsztaty

30 min. przerwa obiadowa

CZEŚĆ 3 • 1,5 h warsztaty

15 min. przerwa kawowa

CZEŚĆ 4 • 1,5 h warsztaty

DZIEŃ PIERWSZY

CZEŚĆ 1

1. Powitanie uczestników (5min)
2. Przedstawienie się prowadzącego/ prowadzących – 5 min
(wykształcenie, doświadczenie zawodowe i osobiste, pasje i zainteresowania)
3. Kilka słów wprowadzenia – 15min

Informacje techniczne – program warsztatów

Rozpoczynamy dzisiaj dwudniowe warsztaty „Rodzicielstwo i niepełnosprawność, czyli jak mądrze wspierać rodziców z niepełnosprawnością intelektualną, które będą odbywały się każdego dnia w czterech blokach po 1,5 h. Dwa bloki do przerwy obiadowej (30 min.) i dwa po przerwie. Między poszczególnymi blokami zaplanowaliśmy przerwy kawowe 15 min. (podanie konkretnych godzin, czasu, rozpoczęcia, zakończenia i przerw).

Omówienie celów

W czym nam pomogą te warsztaty?

1. w lepszym rozumieniu problematyki rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością intelektualną,
2. w rozwoju i poszerzaniu umiejętności komunikacyjnych,
3. w budowaniu postawy refleksyjności i szacunku do osób z niepełnosprawnością intelektualną,
4. w odkrywaniu ich zasobów,
5. w odzyskaniu poczucia, że nasza praca jest wartościowa i sensowna.

Kilka słów o sobie (25min)

To jest czas, w którym uczestnicy mogą podzielić się tym, czy i w jakiej roli pracują z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, skąd są, gdzie pracują i jakie mają doświadczenie zawodowe (ilu letnie).



Część warsztatowa (40 min)

Zadanie 1: Imię, przymiotnik, gest

Czas: 20 min.

Cele: integracja, budowanie grupy, ułatwienie zapamiętania imion, wprowadzenie w temat zasobów

Materiały: brak

Przebieg:

Uczestnicy siedzą w kręgu. Począwszy od wybranej osoby (dla ośmielenia warto, by był to prowadzący), każdy kolejno przedstawia się, do imienia dodając jedno pozytywne określenie zaczynające się na tę samą literę, co imię (np. jestem mądra Magda) i dowolny gest (np. machanie ręką). Gesty i określenia nie mogą się powielać. Zadaniem kolejnych osób jest powtarzanie imion poprzednich uczestników wraz określeniami i gestami, a na końcu dołożenie swojego. Z reguły po takiej rundzie ludzie pamiętają większość imion (dzięki gestowi koduje się dodatkowo i jest zabawniej). Rundę kończy prowadzący (wymieniając wszystkie imiona z przymiotnikami). Warto wprowadzić zasadę, że w trakcie ćwiczenia uczestnicy w razie potrzeby mogą sobie podpowiadać.

Omówienie (sugestie, wskazówki dla prowadzących):

W podsumowaniu prowadzący dopytuje, jak się czuli uczestnicy w trakcie, np. czy mieli jakieś obawy albo czy określenia, które przychodziły do głowy, były jednoznacznie pozytywne (rolą prowadzącego jest zadbać, by tylko takie wybrzmiały). Może również chwilę porozmawiać o naturalnych reakcjach na sytuację spotkania i prezentowania się w nowej grupie - np. o presji, o stresie, lęku przed oceną, że się nie uda zapamiętać czy kontekście porównywania się z innymi. To też dobry pretekst do nawiązania do tematu korzystania ze wsparcia (siła grupy i współpracy).

Zadanie 2: Moja gotowość i oczekiwania

Czas: 20 min.

Cele: rozpoznanie gotowości uczestników do udziału w warsztacie, poznanie oczekiwań

Materiały: flipchart, karteczki samoprzylepne w 2 kolorach (dla każdego uczestnika po 1 szt. w jednym kolorze i 3 szt. w innym)

Przebieg:

Prowadzący prosi uczestników, by wzięli 4 karteczki w 2 kolorach (1 kartka w jednym kolorze oraz 3 kartki w innym kolorze) i zastanowili się nad 2 tematami oraz zapisali odpowiedź:

- **1 kartka:** każda osoba na skali 1-10 określa swoją aktualną gotowość do zajęć – gdzie 1 oznacza – niską gotowość, czyli np. nie za bardzo mi się, nie mam ochoty tu być, uczestniczyć, angażować się itp., a 10 oznacza maksymalną możliwą gotowość i chęć. Uczestnik zapisuje liczbę, która najlepiej oddaje jego odczucia.
- **3 kartki w innym kolorze:** uczestnik zapisuje 3 swoje oczekiwania/ potrzeby dotyczące dzisiejszych zajęć. Prowadzący wskazuje, że oczekiwania mogą dotyczyć poruszanych treści czy interesujących tematów, zasad panujących w trakcie spotkań, formy zajęć oraz kwestii organizacyjnych (np. przerwy).

Następnie uczestnicy odczytują swoje odpowiedzi i przyklejają na flipcharcie w 2 grupach tematycznych (jedna to gotowość, druga oczekiwania). Przy określaniu gotowości prowadzący może zapytać o podane wartości i treści – jest to okazją do zbadania motywacji i usłyszenia wielu ważnych czynników, które warto uwzględnić (np. nie wyspałem się, mam na głowie inne rzeczy, obawiam się oceny, nie interesuje mnie temat itp.)

Omówienie (sugestie, wskazówki dla prowadzących):

Rundka zbierająca jest okazją, by płynnie przejść do kolejnego elementu, jakim jest kontrakt, który nastąpi po przerwie kawowej

PRZERWA KAWOWA 15 MINUT

CZEŚĆ 2

Zadanie 3: Kontrakt

Czas: 25 min.

Cele: rozpoznanie potrzeb uczestników, ustalenie ram i granic

Materiały: brystol lub tablica, markery

Przebieg:

Prowadzący zwraca się do uczestników: by zadbać o nas wszystkich i aby każdy czuł się bezpiecznie i komfortowo ustalimy teraz wspólnie zasady, które nam pomogą pracować przez najbliższe dwa dni.

Wszystkie propozycje zostają zapisane przez prowadzącego i zostają poddane wspólnej dyskusji.

- **Wyznaczamy swoje ramy:** ramy pozwalają nam się czuć bezpiecznie, wyznaczając przestrzeń, po której będziemy się poruszać. Prowadzący zbiera od uczestników propozycje zasad, które powinny znaleźć się w kontrakcie. Ważne jest, aby uczestnicy mieli poczucie realnego współtworzenia kontraktu.
- **Podsumowanie i spięcie całego kontraktu przez prowadzącego:** czasem mogą nie pojawić się ważne reguły kontraktu, dla tego prowadzący w podsumowaniu może powiedzieć: Wszyscy podaliście zasady, które umieściliście w kontrakcie, dla mnie ważne są jeszcze: (tu pojawiają się zasady, których uczestnicy nie podali, a są ważne):
 1. Dyskrecja, zaufanie.
 2. Otwartość, szacunek.

3. Każdy wypowiada się w wolności.
4. Mówimy sobie po imieniu (dla potrzeb niniejszego opisu warsztatów zastosowano formę drugiej osoby, wybór należy do prowadzącego i grupy, w jakiej formie będą czuli się najlepiej).
5. Mówimy pojedynczo i w swoim imieniu.
6. Wszystkie pytania są dobre.
7. Każdy ma prawo do swojego zdania.

Można wprowadzić zasady porządkowe, dotyczące używania telefonów, punktualności w zależności od indywidualnych potrzeb prowadzącego.

Omówienie (sugestie, wskazówki dla prowadzących):

W podsumowaniu prowadzący podkreśla, że nawiązując współpracę z rodziną w kontekście ośrodka pomocy społecznej, jest szczególnie ważne, by wszyscy mieli jasność, po co i na jakich zasadach będą się spotykali. Obszar pomocy społecznej jest obszarem, gdzie nakładają się konteksty pomocy i kontroli. Aby było zachowane poczucie bezpieczeństwa i mogło się budować wzajemne zaufanie, konieczne jest nazwanie zasad oraz jasne określenie ram. Wielu rodziców (nie tylko z niepełnosprawnością intelektualną) odczuwa lęk związany z możliwością odebrania dzieci po interwencji pracownika OPS. Z drugiej strony, pracownik ośrodka też musi wiedzieć, w jakiej sytuacji powinien reagować (np. informując sąd rodzinny).

Zadanie 4: Pracownik socjalny i asystent mają moc, czyli o tym, jak ważną rolę pełni pracownik ośrodka pomocy społecznej dla rodzica z n.i.

Czas: 30 min.

Cel: zwrócenie uwagi na posiadane zasoby

Materiały: kartki z instrukcją dla uczestników

Przebieg:

Prowadzący prowadzi część wykładową, w której omawia rolę pracowników pomocy społecznej:

Pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej to specjaliści pracujący w obszarze, który jest pełen wyzwań. Codziennie stykają się z czyimiś zmartwieniami, cierpieniem i ograniczeniami. Waszym zadaniem jest udzielanie pomocy ludziom z trudnościami na najróżniejszych polach. Niektórzy mówią wprost, że ten rodzaj pracy bywa „orką na ugorze”. Żeby udzielić wsparcia, nie wystarczą dobre chęci i postawa empatii, trzeba się jeszcze świetnie orientować w przepisach, znać zmieniającą się ofertę pomocową środowiska lokalnego i uwzględniać kwestie tak prozaiczne, jak możliwości budżetu gminy albo mobilność klienta. W dodatku z każdej swojej decyzji specjalista jest rozliczany. Warto również pamiętać, że poza tym, że jest pracownikiem, którego codzienność polega na udzielaniu wsparcia ludziom w potrzebie, nie przestaje być człowiekiem. Pełni najróżniejsze role – kolegi, rodzica, przyjaciółki, dziecka, brata czy sąsiada. I w każdej z ról, oprócz powinności i obowiązków, ma swoje prawa, cele i marzenia. I one też są ważne. Żeby móc o to wszystko zadbać, musi korzystać z różnych zasobów. Zasobami mogą być inni ludzie, miejsca, przedmioty, nasze cechy, kompetencje czy wiedza na jakiś temat. Ważnym zasobem (być może pierwszym) jest dobra znajomość siebie – swoich

możliwości, ale i ograniczeń czy słabszych stron. Każdy czuje się czasem przytłoczony i bardzo zmęczony – obowiązkami, oczekiwaniami, hałasem czy po prostu codziennością. Dobrze, jeśli umie się mądrze korzystać ze swoich zasobów. Jeśli jeszcze nie czujesz się w tym mistrzem, nie przejmuj się, bo można to ćwiczyć. Te warsztaty pomogą / pozwolą Ci odkryć, jak wiele różnych zasobów posiadasz, jak je odnaleźć w sobie, rozpoznać i jak nimi dysponować.

Następnie przekazuje uczestnikom poniższe opisy i prosi o ich wypełnienie.

Instrukcja do kart dla uczestników:

JA JAKO JA (osoba / człowiek, mama / tata):

- Potrafię....
- Jestem dobra/dobry w
- Mam trudność w ...
- Muszę poćwiczyć...
- Chciałabym / chciałbym spróbować częściej ...
- Mam...
- Jestem...

JA JAKO PRACOWNIK SOCJALNY / ASYSTENT (POMAGACZ):

- Potrafię....
- Jestem dobra/dobry w
- Mam trudność ...
- Muszę poćwiczyć...
- Chciałabym / chciałbym spróbować częściej ...
- Mam...
- Jestem...

Omówienie (sugestie, wskazówki dla prowadzących):

Dalej następuje omówienie wpisów na kartach na forum grupy. Prowadzący wspólnie z grupą zastanawia się nad tym, co było trudne, a co łatwe. W których obszarach uczestnicy wpisali zakończenia, a które pozostawili puste i dlaczego. To ćwiczenie pomóc ma zwrócić uczestnikom uwagę na ich własne zasoby. Ta kompetencja, jeśli dobrze ugruntowana i uwewnętrzniona, może przełożyć się następnie na większą uważność i zdolność rozpoznawania zasobów innych osób, np. rodziców z n.i.

Zadanie 5: Czego potrzebuję

Czas: 25 min

Cele: dostrzeżenie różnicy między tym co powiedział rozmówca, a tym co zrozumieliśmy, poznanie narzędzi ułatwiających jasną komunikację

Materiały: kartki, pisaki, stoper (może być w telefonie)

Przebieg:

Prowadzący prosi uczestników o zapisanie odpowiedzi na wybrane pytania, pierwszych myśli, skojarzeń, tego, co się w danej chwili pojawiło. Pytania zostają zapisane na tablicy:

- Czego potrzebuję w tej chwili?
- Czego potrzebuję w najbliższym czasie?
- Czego potrzebuję w ogóle w swoim życiu?

Następnie w parach i na znak prowadzącego uczestnicy wymieniają się informacjami, mają jednak ograniczony czas, który prowadzący kontroluje na stoperze (2 minuty – 1 minuta na uczestnika).

Wcześniej prowadzący ustala sposób, w jaki uczestnicy będą się dobierać w pary (osoba obok mnie po prawej lub dowolnie wybrana osoba z grupy, która nie ma pary itp.). Po sygnale prowadzącego zmieniają się pary i uczestnicy dalej przekazują nowej osobie informacje o sobie najpierw, a potem także o tym co usłyszeli od swojego poprzedniego rozmówcy (4 minuty – 2 minuty na uczestnika)

Po ostatniej zmianie, prowadzący prosi uczestników o podzielenie się zebranymi informacjami o innych osobach. Uczestnicy, o których mowa, mogą na bieżąco uzupełniać informacje.

Prowadzący pyta:

- **Co było łatwe, a co trudne w tym zadaniu?**
- **Czy łatwo jest określić swoje potrzeby?**
- **Co czuliście słuchając przekazu innej osoby o sobie?**

Dalej prowadzący pyta:

- **Na ile informacje przekazane od innej osoby bądź powielane przez kilka osób są zgodne z rzeczywistością?**
- **Ile w tych informacjach pojawiło się faktów? (tego co uczestnicy usłyszeli), a ile interpretacji i uproszczeń?**

Prowadzący przekazuje uczestnikom interpretację ćwiczenia, mówiąc:

W tej aktywności mogliście doświadczyć, że rozpoznawanie, określanie i przekazanie innym informacji dotyczących swoich potrzeb nie zawsze jest łatwe i oczywiste. To ćwiczenie było też okazją do zobaczenia, że przekaz lub odczytywanie potrzeb, mimo uważnego słuchania i dbałości o precyzję, może ulec zniekształceniu. Te trudności i zakłócenia są czymś naturalnym, nawet w komunikacji profesjonalistów. Warto pamiętać, że dla

rodzica z n.i. takie zadanie ma prawo być równie trudne. Osoby z n.i. dysponują z reguły mniejszym zasobem słów, nie zawsze rozumieją znaczenie tych, które słyszą (a czasem może im być wstyd zapytać), ich myślenie jest bardziej konkretne. Ważnym zadaniem specjalisty jest sprawdzać, czy został dobrze zrozumiany i ćwiczeniu tej właśnie umiejętności będzie poświęcony kolejny etap naszej wspólnej pracy.

Następnie prowadzący omawia narzędzia ułatwiające komunikację – **parafrazowanie**. Pokazuje uczestnikom, że użycie parafrazy, dopytywanie o adekwatny odbiór komunikatu, jest kluczem do świadomej i skutecznej komunikacji.

Przykłady zdań ułatwiających parafrazowanie:

- **Czy dobrze rozumiem, że...**
- **Słyszę, że mówisz o...**
- **Chce mieć pewność, że dobrze cię zrozumiałam, masz na myśli...**

Prowadzący może poprosić o przykłady reakcji z jakimi spotykają się pracownicy socjalni w kontakcie z rodzicami z n.i. Jeśli takich nie będzie, można posłużyć się poniższymi.

1. **Pracownik socjalny:** Kompletnie nie potrafię się porozumieć z rodzicami z n.i., którzy są moimi klientami.
Prowadzący: Słyszę, że czuje się pan bezradny w kontakcie z rodzicami z n.i., z którymi się pan spotyka.
2. **Pracownik socjalny:** Moi klienci ciągle czegoś ode mnie chcą.
Prowadzący: Rozumiem, że czuje się pani zmęczona tym, że pani klienci ciągle czegoś od pani oczekują.

Następnie prowadzący omawia sytuację rodziców z niepełnosprawnością intelektualną podkreślając, że jako klienci pomocy społecznej są w pewnym stopniu „naznaczeni”. Pracownicy OPS mają względem nich bowiem w sobie pewne przekonania/wyobrażenia i ważne, by starali się jak najbardziej uważnie i otwarcie patrzeć na swoich klientów. Trudno jest pominąć informacje jakie się otrzymuje, jednocześnie warto starać się o „świeżość” spojrzenia i gotowość do przyjęcia różnorodności tych osób. Również stosowanie parafraz, dopytywanie, uszczegółowienie informacji jakie otrzymują od rodziców z n.i. daje szansę na pełniejsze rozpoznanie potrzeb klienta.

Zadanie 6: Podsumowanie

Czas: 10 min.

Cel: upewnienie się co do zrozumiałości przekazanych treści

Materiały: brak

Przebieg:

Prowadzący zbiera i podsumowuje dotychczasowe aktywności.

PRZERWA OBIADOWA 30 MINUT

CZEŚĆ 3

Zadanie 7: Lustro

Czas: 45 min.

Cele: zauważenie subtelnych różnic w kontakcie, poznanie kolejnych narzędzi do komunikacji

Materiały: brak

Przebieg:

Uczestnicy zostają połączeni w pary (lub w trójki), ich zadaniem jest obserwacja siebie nawzajem i nazywanie tego co widzą u drugiej osoby. W parach (lub trójkach) osoby mówią sobie nawzajem to wszystko, co zobaczyli. Osoba, o której mowa, milczy. Zadanie trwa 5 minut. Po zakończeniu osoba, o której mówiono, odpowiada, co było zgodne z prawdą, a co nie. Prowadzący pyta: czy wszystko odgadliście lub może zupełnie nic się nie zgadzało? Tym samym zachęca uczestników do spojrzenia na zadanie z metapoziomu, niekoniecznie dzielenie się tym, co zostało w parze już wcześniej powiedziane.

W trakcie ćwiczenia prowadzący odnosi się do tego co się dzieje komentując wrażenia uczestników. Wprowadza uczestnikom omówienie narzędzi ułatwiających komunikację – „widzę, słyszę” – dokładne opisywanie tego co widzę, co słyszę- może odnieść się do zapisanych wcześniej refleksji – pokazując różnice między tym, co było faktycznie widziane, słyszane, a co było myślą, interpretacją etc. Z początku może to robić sam prowadzący, zachęcając uczestników do wspólnego rozróżniania zapisanych informacji.

Kolejne narzędzie jakie omawia, to komunikaty „Ja” – podkreśla jego znaczenie w rozmowach, a także wspólnie z uczestnikami zauważa trudności jakie pojawiają się podczas używania komunikaty Ty. Prowadzący może omówić przykłady z dnia codziennego np.: zamiast znowu się mną nie interesujesz- ja potrzebuję wiedzieć, że jestem dla ciebie ważna.

Prowadzący pyta uczestników, czy pracując z rodzicami z n.i. i mówiąc o tym co słysz, widzą, o komunikacie Ja – kontakt staje się łatwiejszy, czy może mają poczucie, że powinni stosować inne narzędzia – jeśli tak to jakie? Prowadzący może zaproponować, aby uczestnicy podali konkretne sytuacje z pracy i wspólnie z grupą przekształca je według omawianego modelu. Jeśli grupa nie proponuje żadnego przykładu, można skorzystać z poniższych

1. **Klient z n.i.:** Krzyczy

Pracownik socjalny: Potrzebuje przeprowadzić tę rozmowę bez podnoszenia głosu. Zależy mi na znalezieniu odpowiednich rozwiązań.

2. **Klient z n.i.:** Traktujecie mnie jak dziecko!

Pracownik socjalny: Ma pani poczucie, że traktujemy panią jak dziecko. Bardzo ważne jest dla mnie, by czuła się pani traktowana z szacunkiem. Co mogę zrobić, aby tak było?

Zadanie 8: Fakty vs interpretacje

Czas: 45 min.

Cele: rozwijanie świadomości na temat przekonań, zauważenie różnicy między faktami a interpretacją

Materiały: kartki, kredki, kartki z przygotowanymi instrukcjami dla osób A, B, C

Przebieg:

Uczestnicy są podzieleni na trzyosobowe grupy (decydują, kto będzie osobą A, B, C) . Prowadzący mówi, że każdy będzie miał do wykonania swoje zadanie, a na czym będzie polegać, dowiedzą się z instrukcji. Daje osobie B kartkę i kredki, a każdemu z uczestników zapisane instrukcje dodatkowe zgodne z przypisaną rolą (nie będą czytane pozostałym członkom grupy):

1. **Dla A (Obserwator):** Nic nie mów. Obserwuj, co się dzieje między pozostałymi uczestnikami, spróbuj jak najwięcej zrozumieć. Możesz robić notatki.
2. **Dla B (pracownik OPS):** Daj osobie C kartkę i kredki oraz łatwe zadanie do wykonania (np. narysuj dom, narysuj twarz człowieka, zwierzę, etc). Zanim cokolwiek zrobisz, zastanów się, ponieważ ta osoba nie ma wystarczających kompetencji do wykonania tego zadania. Musisz jej w tym pomóc, bo sama z pewnością sobie z tym nie poradzi. W związku z tym, że ty wiesz, jak to zadanie powinno zostać wykonane, możesz poprawiać i nakierowywać osobę C.
3. **Dla C (klient OPS):** Rób, co każe osoba B. Jest fachowcem, bardzo dobrze się zna na takich zadaniach i będzie Cię oceniać. Nic nie wiesz o roli osoby A.

Omówienie:

Prowadzący zadaje pytania uczestnikom:

- Jak im było w tym doświadczeniu?
- Co czuli?
- Jakimi mieli skojarzenia?

Ważne jest, aby w spokoju i refleksji omówić doświadczenia wszystkich osób z grupy.

Podsumowanie (sugestie, wskazówki dla prowadzących):

Nasze podejście do drugiego człowieka, to co i jak do niego mówimy, jest w dużej mierze determinowana tym, jakie mamy przekonania na jego temat. Jeśli osoba zlecająca zadanie jest przekonana o tym, że ktoś da radę (posiada wystarczające kompetencje, zasoby,) trudności będzie interpretować jako przejściowe i raczej będzie kibicować niż wykonywać zadanie za kogoś. Przy założeniu, że ktoś nie umie, nie podola, mamy tendencję do wyręczania i wzmacniania postawy wyuczonej bezradności, a tym samym potwierdzania swoich wstępnych założeń.

PRZERWA KAWOWA 15 MINUT

CZEŚĆ 4**Zadanie 9: Współpraca z osobami z niepełnosprawnością intelektualną**

Czas: 30 min.

Cel: poznanie funkcjonowania osób z n.i.

Materiały: tekst Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych z 2006 roku, dostępny np. tutaj:

<https://www.gov.pl/web/rodzina/konwencja-o-prawach-osob-niepelnosprawnych>

Przebieg:

Prowadzący omawia podstawowe zasady współpracy z rodzicami z niepełnosprawnością intelektualną, uwzględniając:

1. Czym jest niepełnosprawność intelektualna (elementy teoretyczne przedstawione przystępnym językiem; odwołanie do społecznego modelu niepełnosprawności, nacisk i uwaga położone na prawa i godność osób z niepełnosprawnością intelektualną),
2. Świadomość własnej niepełnosprawności rodziców z n.i.,
3. Stereotypy dotyczące osób z niepełnosprawnością intelektualną i mechanizm samospełniającej się przepowiedni,
4. Możliwości wsparcia systemowego osób z niepełnosprawnością a pełnione role społeczne (np. przygotowanie do rodzicielstwa).

Zalecana literatura:

- Twardowski, A. (2018). Społeczny model niepełnosprawności. *Studia Edukacyjne*, 48, 97-114 (dostępny na: <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/se/article/download/21465/20698/>).
- Drzazga, A (2016). Rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością intelektualną 0 od akceptacji do wsparcia. *Interdyscyplinarne konteksty pedagogiki specjalnej*, 12, 85-98 (dostępne na: <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/ikps/article/download/9969/9561/>).
- Rodzice z niepełnosprawnością intelektualną – wsparcie, na: <https://portalzdrowiadziecka.pl/index.php/video/rodzice-z-niepelnosprawnoscia-intelektualna-wsparcie/>.
- Wołowicz A. (2018). Kobiety z niepełnosprawnością intelektualną w rolach matek. *Terapia Specjalna*, 3, dostępne na: <https://terapiaspecjalna.pl/artukul/kobiety-z-niepelnosprawnoscia-intelektualna-w-rolach-matek>.

Omówienie:

Zadanie ma na celu zainicjowanie zmiany perspektywy patrzenia na osoby dorosłe z n.i., a także zaprezentowanie współczesnych tendencji w pedagogice specjalnej (zgodnie ze społecznym modelem niepełnosprawności).

Zadanie 10: Jaki jestem?

(zadanie do wyboru, zamiennie z zadaniem nr 8)

Czas: 20 min

Cel: pokazanie znaczenia nastawienia do danej osoby (i sposobu, jaki wpływa na interpretację tego, co robi i mówi)

Materiały: karteczki do przyklejenia na czoło z określeniami w 2 wersjach:

1. Jednoznacznie pozytywne (np. mądry, cierpliwy człowiek, dobry rodzic)
2. Jednoznacznie negatywne (głupi, beznadziejny rodzic, złośliwy człowiek)

Zdanie do przeczytania przez osoby wcielające się w rolę klienta:

“Jestem wykończona. Dzieci mnie kompletnie nie słuchają. Wczoraj nakrzyczałam na syna i powiedziałam, że mam go dosyć”.

Przebieg:

Każda osoba z grupy reaguje na przeczytany komunikat zgodnie z tym, co przychodzi jej do głowy, kiedy słyszy słowa wypowiedziane przez kogoś, o kim myśli, że jest mądry, cierpliwy i dobry vs głupi, beznadziejny i złośliwy (można je zapisać na kartkach i dać klientowi albo powiedzieć). Zadaniem osoby jest odgadnięcie, jakie określenia ma przyklejone na czole.

Omówienie doświadczeń. Wskazanie możliwości przełożenia wniosków na sytuację współpracy z rodzicami z niepełnosprawnością intelektualną.

Zadanie 11: Druga strona medalu**Czas:** 20 min**Cel:** przedstawienie z myślenia w kategoriach deficytów na zasoby, rozwijanie umiejętności wyszukiwania dobrych stron**Materiały:** brak**Przebieg:**

Prowadzący dobiera pracowników w pary i prosi by na zmianę opowiadali sobie o jakimś nieprzyjemnym wydarzeniu z przeszłości. Może to być sytuacja związana z życiem zawodowym lub osobistym, ale najlepiej, by nie było to nic poważnego. Druga osoba wysłuchuje historii, a następnie pokazuje, w jaki sposób można przekuć to negatywne doświadczenie w coś pozytywnego (pytania pomocnicze zapisane na tablicy: Czego dobrego ta sytuacja cię nauczyła? Czego ważnego o sobie się dowiedziałeś? Co dzięki temu doświadczeniu możesz następnym razem zrobić lepiej?)

Omówienie wraz z grupą.

Omówienie:

Ćwiczenie ma na celu wesprzeć uczestników w dostrzeganiu pozytywnych stron trudnych wydarzeń, jakie ich spotykają. Jest to jeden z elementów postawy skoncentrowanej na zasobach, która wiąże się z umiejętnością dostrzegania potencjału osób, z jakimi wchodzimy w zawodowy kontakt.

PODSUMOWANIE**Zadanie 12: Mój sukces dzisiaj****Czas:** 15 min.**Cel:** koncentracja na zasobach, podsumowanie dnia, zebranie informacji zwrotnych, wzmocnienie poczucia sprawczości**Materiały :** brak**Przebieg:**

Na zakończenie pierwszego dnia prowadzący proponuje:

- **Rundka 1: Z czego, co dzisiaj zrobiłem/am, jestem zadowolony/a?**
- **Rundka 2: co chcę docenić u siebie?**
- **Rundka 3: co doceniam u innej (wybranej) osoby?**

Dodatkowo uczestnicy siadają w kręgu i odpowiadają na pytanie prowadzącego:

- **Co zabieram dzisiaj ze sobą?**
- **Czego chciałbym dla siebie jutro?**

DZIEŃ DRUGI

CZEŚĆ 1 Powitanie uczestników drugiego dnia

Czas na podzielenie się refleksjami, sugestiami, rzeczami, które zdaniem uczestników wymagają dopracowania, dopowiedzenia.

Zadanie 1: Blokady kontaktu

Czas: 45 min

Cel: rozpoznanie komunikatów utrudniających komunikację

Materiały: Bristol, flipchart

Przebieg:

Prowadzący prosi uczestników, aby wspólnie zastanowili się nad przykładami zdań i sformułowań, które ich zdaniem są barierami w kontakcie z drugim człowiekiem. Zapisuje propozycje na tablicy. Po ich omówieniu zachęca grupę do zaproponowania takich sformułowań, które będą optymalną alternatywą.

Omówienie:

Prowadzący wspólnie z uczestnikami zapisuje wypowiedzi, które powodują zamknięcie na kontakt. Wśród nich mogą się znaleźć m.in. wypowiedzi w narracji Ty, określenia czasowe niekonkretne (takie jak ciągle, zawsze, cały czas), oceny i interpretacje.

Następnie nawiązuje do sytuacji rodziców z niepełnosprawnością intelektualną, pytając, z jakimi blokadami najczęściej mogą się spotykać (poza tymi, które zostały wymienione powyżej). Jeśli poniższe aspekty nie zostaną uwzględnione w wypowiedziach uczestników, prowadzący może podpowiedzieć:

- **infantylicyzacja języka – traktowanie dorosłej osoby z n.i. jak dziecko;**
- **narzucanie rozwiązań – nierówność traktowania, zakładanie przez specjalistę, że skoro jest tutaj, żeby pomóc, to wie lepiej i ma prawo decydować;**
- **umniejszanie lub niezauważanie osiągnięć, sukcesów, postępów – sugerowanie, że nadal jest zrobione przez rodzica z n.i. za mało.**

Omówienie:

Ćwiczenie ma pozwolić zwrócić uwagę na bariery komunikacyjne, które mogą znacząco utrudniać zbudowanie pomocowej relacji z rodzicem z n.i. i zwrócić uwagę na obniżenie jakości uzyskiwanego przez niego wsparcia, a także spowodować uczenie się nieprawidłowych wzorców komunikacyjnych (lub ich wzmocnienie).

Zadanie 2: Ja mam tak, a ty?**Czas: 45 min****Cel: zauważenie odmiennych perspektyw****Materiały: zdjęcia przedstawiające różne sytuacje społeczne, kolorowe kartki przylepne, długopisy****Przebieg:**

Prowadzący rozkłada na podłodze kilka ilustracji prezentujących różne sytuacje społeczne np. kłócącą się parę, rodziców tulących dziecko, dziecko z siniakiem na twarzy, chłopców grających w piłkę etc. Następnie każdy z uczestników otrzymuje kartkę i długopis. Ich zadaniem jest napisanie, jakie emocje wywołały w nich konkretne obrazki. Kiedy wszyscy skończą, przyklejają wybraną emocję do obrazka. Prowadzący prezentuje każdą z ilustracji i odczytuje zapisane przez uczestników emocje. Najprawdopodobniej będą się różnić, część będzie podobna.

Omówienie:

Każdy z nas inaczej reaguje na daną sytuację. Dla jednego widok kłócącej się pary nie wywołuje żadnych konkretnych emocji, druga osoba może odczuwać lęk, ponieważ kojarzy to z sytuacją z własnego doświadczenia. Podobnie wygląda w przypadku rodziców z niepełnosprawnością intelektualną. To, co u części osób będzie wywoływać przyjemne emocje np. uczestnictwo w warsztatach jako forma rozwoju, poznawania czegoś nowego, ekscytacja, w rodzicach n.i. może wywoływać lęk, stres, frustrację, np. przywoływać poczucie upokorzenia z sytuacji szkolnych, poczucie nie bycia brany pod uwagę, zauważonym, docenionym lub jedynie widzianym przez pryzmat swojej niepełnosprawności.

PRZERWA KAWOWA 15 MINUT

CZEŚĆ 2**Zadanie 3: Nie po mojej myśli****Czas: 60 min.****Cel: nauka zauważania emocji w ciele, rozpoznawanie i nazywanie emocji, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i autorefleksji, sposobów radzenia sobie i strategii z których korzystamy by wrócić do równowagi****Materiały: kartki i długopisy****Przebieg:**

Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie sobie sytuacji, w której sytuacja potoczyła się inaczej niż w oczekiwaniach uczestnika. Warto zaznaczyć, by omawiana sytuacja nie była zbyt trudna i zbyt emocjonalna, by uniknąć zbyt silnych emocji, na które może zabraknąć później czasu. Następnie prosi, by każdy z uczestników przypomniał sobie każdy szczegół tej sytuacji i odpowiedział na kartce na 4 poniższe pytania:

1. Jakie emocje pojawiły się podczas tego zdarzenia?
2. Co działo się z moim ciałem?
3. Jakie myśli pojawiły się w mojej głowie po tej sytuacji?
4. Co pomogło mi poradzić sobie z tą sytuacją?

Prowadzący dzieli uczestników na trójki i prosi o wymienienie się swoimi historiami. Uczestnicy mogą wspólnie poszukiwać odpowiedzi na zadane pytania, wspierać osobę, która opowiada swoją historię. Prowadzący obserwuje i podpowiada, jeśli uczestnicy mają problem z nazwaniem konkretnych sytuacji.

Omówienie:

Po zakończeniu tej części uczestnicy są proszeni o podzielenie się refleksjami. Prowadzący wyciąga wnioski z wypowiedzi uczestników.

Ad 1. Najczęściej będą pojawiać się emocje złości, smutku, żalu. Prowadzący może zaproponować/ dopytać o możliwe pragnienia/potrzeby, które nie były widziane w danym momencie np. *czułaś smutek, bo ważne było ukończenie tego projektu i otrzymanie pochwały od szefa, zależało pani na byciu docenioną, ważną/ lub/ czuł pan złość, bo partnerka wyszła z domu w trakcie kłótni, a panu zależało na rozmowie, byciu wysłuchanym.*

Ad. 2. Ta część może być najtrudniejsza, gdyż wielu osobom bardzo trudno jest dostrzegać emocje w swoim ciele. Jeśli prowadzący zauważy trudności uczestnika, może przywołać w grupie obraz małego dziecka, które się złości lub cieszy i zachęcić do wyobrażenia sobie, jak wtedy ono wygląda. Jeśli to nie pomoże, prowadzący może zaproponować powrót do tego ćwiczenia dzieląc zespół na pary. Jedna osoba z pary czyta wtedy drugiej jej własną historię, podczas gdy ta ma zamknięte oczy i próbuje sobie wyobrazić ponownie to co przeżyła. W tym ćwiczeniu pożądana jest duża uważność na przeżycia uczestników. Nie wszystkim w takim samym stopniu łatwo może być skupiać się na tym, co dzieje się w ich ciałach. Osoby, które doświadczyły w swym życiu krzywdzenia lub są w stanie traumy bez odpowiedniej pomocy psychologicznej, mogą nie być w stanie odczytywać tego, co dzieje się w ich ciele lub doświadczać silnego lęku z tym związanego. Dlatego

też konieczna jest ostrożność i uważność oraz wyraźne przyzwolenie na nie uczestniczenie w aktywności, jeśli wymaga tego sytuacja.

Ad.3 Prowadzący prosi o odczytanie przykładowych myśli, tzw. zapalników. Najprawdopodobniej pojawią się zdania: „nie dałam rady”; „jestem beznadziejna”; „mój szef to głupek” itp. Prowadzący proponuje przekształcenie wypowiedzi przez dodanie do tych, które dotyczą nas samych określenia “mam taka myśl”, np. *mam taką myśl, że jestem beznadziejna, mam taką myśl, że nie dałam rady* – jako formy złapania dystansu do danej myśli, odłączenia się od niej, spojrzenia na nią z innej perspektywy; w przypadku gdy myśl dotyczy innej osoby – sugeruje przeformułowanie poprzez poznane sposoby komunikacji – *jest mi przykro, bo nie dostałam informacji zwrotnej od szefa o moim projekcie, a bardzo zależy mi by poznać jego zdanie; jestem zły bo chciałam powiedzieć jak mi jest trudno, że spędzamy razem mniej czasu i nie mogłem tego zrobić, bo wyszłaś.*

Ad 4. Prowadzący dopytuje o formy poradzenia sobie z trudnym zdarzeniem. Podsumowuje, że każda z osób miała różne sposoby na odreagowanie. Natomiast każda z nich realizowała podobne, a może nawet takie same potrzeby np.

- **Po braku feedbacku od szefa poszłam wygadać się przyjaciółce**
- **Po kłótni z partnerką poszedłem z kolegami na piwo.**

Różne strategie, zbliżone potrzeby, każda z tych osób chciała być słyszana, wysłuchana, doceniana, ważna w relacji.

Zadanie 4: Jak sobie radzę?**Czas:** 30 min.**Cel:** dostrzeżenie różnic między potrzebami, a sposobami reagowania na nie, rozwijanie świadomości stosowanych strategii radzenia sobie, poznanie sposobów, z których korzystają inni**Materiały:** kolorowe karteczki (co najmniej 4 razy więcej niż uczestników), długopisy**Przebieg:**

Każdy z uczestników zapisuje na jednej kartce jeden sposób radzenia sobie z trudnymi zdarzeniami. Może wybrać tyle kartek, ile potrzebuje, byle zmieścić się w wyznaczonym czasie (10 minut). Następnie uczestnicy w parach losowo wymieniają się karteczkami i omawiają swoje sposoby na radzenie sobie.

Omówienie

Prowadzący prosi uczestników o podzielenie się refleksjami, podkreśla różnorodność wybranych strategii, mimo zbliżonych potrzeb. Zauważa, że również ta sama sytuacja dotyczy rodziców z n.i. – mogą wybierać inne strategie na zaspokojenie swoich potrzeb. Żeby zrozumieć, dlaczego wybierają takie rozwiązania, trzeba zobaczyć, co w ten sposób realizują. Omawia różnice między strategiami a potrzebami, zwraca uwagę na różnorodność reakcji i sposobów radzenia sobie z wyzwaniem. Fokusuje się na radzeniu sobie członków rodzin rodziców z NI i podkreśla znaczenie dostrzegania użyteczności (zamiast oceniania i dewaluowania). Zwraca uwagę, że jeśli komuś coś odbieramy (np. informując, że nie wolno krzyczeć na dziecko), trzeba dać alternatywę (i jasno wskazać, co warto robić zamiast).

PRZERWA OBIADOWA 30 MINUT

CZEŚĆ 3**Zadanie 5: Podobało mi się, że...****Czas:** 45 min.**Cel:** dostrzeganie mocnych stron drugiej osoby**Materiały:** brak**Przebieg:**

Uczestnicy stoją w kręgu. Na znak sygnał znajdują innego uczestnika i mówią o tym, co im się podobało w zachowaniu danej osoby podczas warsztatów. Prowadzący może zapisać na tablicy zdania, które ułatwią uczestnikom wypowiedzenie się:

- **Podobało mi się, że... / podobało mi się, gdy...**
- **Było mi miło/ bezpiecznie/ komfortowo, gdy Ty...**
- **Doceniam....**
- **Cieszę się, że Ty....**
- **Jestem wdzięczny za....**

Prezentuje przykład, żeby uczestnicy wiedzieli, jak konstruować daną wypowiedź. Np. **podobało mi się, że uważnie słuchałeś drugiej osoby**. Prowadzący daje sygnał kilka razy, by jak największą liczbę osób mogło się wymienić informacjami.

Następnie pyta uczestników o ich wrażenia po wykonaniu zadania, jak się czuli słysząc pozytywne informacje od innych osób z grupy? Czy któreś informacje były zaskoczeniem? Jeśli tak, to dlaczego?

Prowadzący zwraca uwagę, że każdy człowiek ma w sobie potencjał i zasoby, które można wykorzystać do wzmocnienia poczucia własnej wartości danej osoby. Prosi uczestników o przypomnienie sobie swoich relacji z klientami – rodzicami z n.i i odszukanie ich zasobów.

Następnie zadaje pytanie – ile razy powiedzieliście waszym klientom o tym jakie zasoby w nich dostrzegacie? Im częściej autentycznie wzmocniamy kogoś w tym co posiada, tym łatwiej jest tej osobie zbudować przekonanie, że coś potrafi.

Zadanie 6: Piosenka/rymowanka

Czas: 45 min.

Cel: integracja grupy, powtórzenie poznanych treści

Materiały: brak

Przebieg:

Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły. Zadaniem każdego zespołu jest stworzenie piosenki/rymowanki zawierającej najważniejsze treści z poniższych warsztatów oraz opisujące każdego z uczestników, np.:

- **Parafrazowanie i dopytywanie**
- **To najlepszy sposób na gadanie**
- **Jeśli chcesz być dobrze rozumiany**

- **Mów co czujesz, a będziesz słyszany**
- **Ania emocje dobrze nam przedstawia**
- **Kiedy je nazywam lepiej się rozmawia**

Następnie każda grupa prezentuje swoją piosenkę/ rymowankę, a prowadzący podkreśla jakie wartości zostały w niej przekazane. Np. Słyszałem, że śpiewaliście o parafrazowaniu i dopytywaniu, mówiliście również o emocjach i ich znaczeniu.

Omówienie:

Zadanie jest opcjonalne i ma na celu wprowadzenie elementu zabawy w program warsztatów. Może zostać wykorzystane jako sposób na ugruntowanie wiedzy zdobytej podczas spotkań, a także wyjście z głębokiego poziomu analizy własnych doświadczeń w trakcie aktywności.

CZEŚĆ 4

Zadanie 7: Triada eksperymentalna

Czas: 45 min.

Cel: weryfikacja zdobytej wiedzy oraz umiejętności, przeciwiczenie poznanych narzędzi w praktyce, poznanie perspektywy każdej ze stron konfliktu

Materiały: kartki z instrukcjami dla każdej grupy

Przebieg:

Prowadzący dzieli uczestników na trzyosobowe zespoły. W każdej grupie zaprezentowane zostaną trzy sytuacje, które będzie trzeba przećwiczyć, każdy z uczestników będzie miał szansę pojawić się w każdej roli – rodzica z niepełnosprawnością intelektualną, pracownika pomocy społecznej, obserwatora. Zadaniem uczestników jest próba wykorzystania dotychczasowych narzędzi ułatwiających komunikację. wszyscy uczestnicy otrzymują tyle samo sytuacji, mogą zrealizować wszystkie, minimum trzy, tak aby miał możliwość zobaczyć siebie w każdej roli.

Prowadzący prosi uczestników o podzielenie się swoimi refleksjami – w jakiej roli było mi najtrudniej? W jakiej najłatwiej? Dlaczego?

Instrukcje dla uczestników:

1. Rodzic z niepełnosprawnością intelektualną stara się o pozyskanie wsparcia materialnego z ośrodka pomocy społecznej. Niestety odmawia podania dochodów,

twierdząc, że to inwigilacja. Pracownik socjalny nie może przekazać wsparcia materialnego bez informacji o dochodach klienta.

2. Rodzic z niepełnosprawnością intelektualną miał przyznane orzeczenie o stopniu niepełnosprawności na czas określony. Niestety należy teraz odnowić to orzeczenie, ale klient obawia się, że go nie otrzyma lub że zabiorą mu dzieci.
3. Pracownik socjalny dowiaduje się, że jego klient napisał testament przed pójściem na operację do szpitala. W testamencie zapisał dom sąsiadce, która w razie ewentualnej śmierci ma kupić mieszkanie jego niepełnosprawnie intelektualnemu synowi. Podopieczny nie rozumie, że to nie jest forma zabezpieczająca jego syna, że sąsiadka stara się wykorzystać jego naiwność.
4. Pracownik socjalny odwiedza klienta w domu po raz pierwszy. Podczas wywiadu zauważa trudności w komunikacji. Dopytuje o orzeczenie, klient zaprzecza. Z wywiadu rodzinnego wynika, że kiedyś takie orzeczenie istniało, ale teraz jest już nieaktualne. W trakcie rozmowy klient zarzeka się, że jest już zdrowy, że nie potrzebuje orzeczenia. Zdaniem pracownika socjalnego orzeczenie jest konieczne i potrzebne dla bezpieczeństwa klienta.
5. Rodzic z niepełnosprawnością intelektualną opowiada pracownikowi o swoich trudnościach związanych z wychowywaniem dzieci – dostrzeganiem ich potrzeb oraz stawianiem granic. Pojawiają się problemy wychowawcze, jednak klient nie chce przyjąć rad od pracownika socjalnego.

Zadanie 8: Zabieram ze sobą**Czas: 45 min.****Cel: poznanie opinii uczestników****Materiały: karty z ilustracji metaforycznymi (np. Dixit)****Przebieg:**

Prowadzący przygotowuje karty, które mogą mieć symboliczne znaczenie i mogą być różnie interpretowane (np. karty Dixit). Następnie prosi uczestników o wybranie karty, która najbardziej odpowiada na poniższe pytanie:

- **Co po tych dwóch dniach chcę zabrać ze sobą?**

Każda z osób ma możliwość opowiedzenia swojej karty oraz wyjaśnienia swojej interpretacji. Prowadzący dopytuje, szczególnie stara się rozpoznać jakie wartości z tych dwóch dni były najbardziej istotne dla uczestników. Może również skorzystać z dodatkowych pytań:

- **Które zadanie najwięcej wam dało? Dlaczego właśnie to zadanie?**
- **W którym zadaniu było wam najtrudniej?**
- **Czy oferowane propozycje były czymś z czym wcześniej się nie spotkaliście?**
- **Czy masz poczucie, że będziesz w stanie wykorzystać tą wiedzę w pracy z osobami z n.i.?**
- **Co można zmienić w przeprowadzonych warsztatach?**
- **Czego zabrakło?**

PODSUMOWANIE

Prowadzący dziękuje uczestnikom za obecność i aktywność, podkreśla mocne strony i zasoby grupy, może również przekazać pozytywny feedback każdemu uczestnikowi. Dzieli się inspiracjami oraz przekazuje uczestnikom informacje o broszurach i możliwości poszerzenia wiedzy dzięki skorzystaniu z nich.

Załącznik nr 1

Ankieta ewaluacyjna

Szanowni Państwo,

Dziękujemy za pierwszy dzień naszych warsztatów. Prosimy o odpowiedź na poniższe pytania, które pozwolą nam na weryfikację tego co się sprawdziło, a co wymaga jeszcze zmiany lub dopracowania.

W przypadku, gdyby mieli Państwo problem z przypomnieniem sobie konkretnych zadań, prowadzący chętnie Państwu pomoże.

W każdym pytaniu można odpowiedzieć w skali od 0 do 5:

- **0 oznacza „nie pozwoliło/nie pomogło/nie czułem _am/ całkowicie nie zgadzam się”**
- **5 oznacza „pозwoliło/pomogło/czułem _am/ całkowicie się zgadzam”.**

Na zakończenie mogą Państwo dodać własny komentarz, podzielić się refleksjami, jeśli mają Państwo ochotę.

DZIEŃ PIERWSZY

Zadanie 1: Imię przymiotnik gest

Czy to zadanie pozwoliło mi zintegrować się z grupą?

0 1 2 3 4 5

Czy to zadanie pomogło mi zapamiętać imiona uczestników?

0 1 2 3 4 5

Czy dobrze się czułam w tym zadaniu?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 2: Moja gotowość i oczekiwania

Czy w tym zadaniu potrafiłem/am określić swoje oczekiwania?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 3: Kontrakt

Czy utworzenie kontraktu pozwoliło mi poczuć się bezpiecznie?

0 1 2 3 4 5

Czy kontrakt zawierał wszystko to co było mi potrzebne?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 4: Pracownik socjalny i asystent mają moc

Czy w tym zadaniu potrafiłam/em określić swoje zasoby?

0 1 2 3 4 5

Czy po wykonaniu tego zadania dostrzegam więcej swoich zasobów?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 5: Czego potrzebuje

Czy widzę różnice między tym co ktoś powiedział, a co ja zrozumiałem/am?

0 1 2 3 4 5

Czy dostrzegam trudności w komunikacji jakie mogą pojawić się po stronie klienta z niepełnosprawnością intelektualną?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 6: Podsumowanie

Czy prezentowane treści są przejrzyste, zrozumiałe?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 7: Lustro

Czy podczas zadania skupienie się i dostrzeganie różnic u partnera/rki było łatwe?

0 1 2 3 4 5

Czy poznanie wyrażeń słyszę, widzę, oraz narracja JA w kontakcie z drugim człowiekiem, mogą usprawnić komunikację?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadania 8: Fakty vs. Obserwacje

Czy w tym zadaniu widać wpływ przekonań na nasz odbiór świata?

0 1 2 3 4 5

Czy po tym zadaniu łatwiej dostrzec różnicę między interpretacjami a faktami?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 9: Współpraca z osobami z N.I.

Czy prowadzony wykład zawierał informacje, które mogą być pomocne w kontakcie z osobami z N.I.?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 10: Jaki jestem?

Czy po tym zadaniu doceniłam znaczenie przekonań na temat danej osoby w komunikacji z nią?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 11: Druga strona medalu

Czy koncentracja na zasobach zamiast na deficytach jest bardziej jasna po wykonaniu tego zadania?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

DZIEŃ DRUGI

Zadanie 1: Blokady kontaktu

Czy świadomość słów utrudniających kontakt będzie powstrzymywać przed ich używaniem?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 2: Ja mam tak, a ty?

Czy dostrzeganie odmiennych perspektyw było czytelne w wykonanym zadaniu?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 3: Nie po mojej myśli

Czy potrafię dostrzegać swoje emocje w ciele?

0 1 2 3 4 5

Czy zauważam swoje strategie regulacyjne?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 4: Jak sobie radzę?

Czy poznałam/em nowe strategie na radzenie sobie?

0 1 2 3 4 5

Czy zgadzam się ze stwierdzeniem, że mamy różne strategie na zaspokajanie tych samych potrzeb?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 5: Podobało mi się, że...

Czy dobrze się czułam /em w tym zadaniu?

0 1 2 3 4 5

Czy dowiedziałam/em się o sobie czegoś nowego?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 6: Piosenka/rymowanka

Czy to zadanie pozwoliło na zintegrowanie z grupą?

0 1 2 3 4 5

Czy tworzenie piosenki/ rymowanki ułatwiło zapamiętanie treści poznanych podczas warsztatów?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ:

Zadanie 7: Triada eksperymentalna

W skali od 1-10 proszę napisać w której roli było mi najtrudniej, gdzie „10” oznacza największą trudność, a „1” wcale nie było mi trudno

Obserwator:

Rodzic z niepełnosprawnością intelektualną:

Pracownik socjalny/asystent:

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ :

Zadanie 8: Podsumowanie

Czy przekształcenie własnych refleksji w odzwierciedlenie tego na obrazek, było łatwym zadaniem?

0 1 2 3 4 5

Czy praca na obrazkach pomogła mi zwrócić uwagę na coś jeszcze?

0 1 2 3 4 5

MIEJSCE NA WŁASNY KOMENTARZ :

Załącznik nr 2

Arkusz obserwacji triady eksperymentalnej

Poszczególne narzędzia	Liczba pojawiania się omówionych narzędzi w wypowiedziach uczestników
Używanie komunikatu „Ja”	
Stosowanie parafrazy	
Mówienie o swoich potrzebach	

Poszczególne narzędzia	Liczba pojawiania się omówionych narzędzi w wypowiedziach uczestników
Nazywanie swoich uczuć	
Kierowanie próśb zamiast żądań	
Stosowanie wyrażen widzę, słyszę...	

