

RODZINNE **AUTONOMIE** SAMODZIELNOŚCI

WARSZT@TY

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

RODZINNE AUTONOMIE SAMODZIELNOŚCI

WARSZTATY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW to rozwiązanie będące efektem innowacji społecznej stworzonej przez Fundację na Rzecz Integracji Osób Niepełnosprawnych i Autystycznych FIONA. Projekt jest naturalną konsekwencją doświadczeń oraz wszystkich naszych działań podejmowanych na rzecz wsparcia osób w spektrum autyzmu i ich rodzin.

Serdecznie dziękujemy za wsparcie oraz opinie i inspiracje specjalistom oraz rodzicom osób z niepełnosprawnościami.

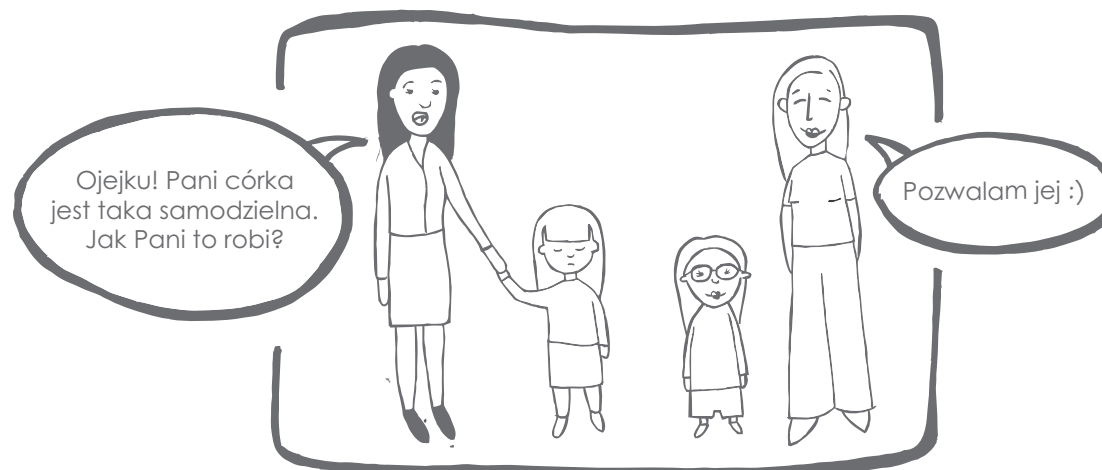
Zespół FUNDACJI **fiona**

Innowacja realizowana była w ramach projektu: „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych”, którego celem było: wsparcie rozwoju innowacyjnych rozwiązań, które przyczynią się do skuteczniejszego i efektywniejszego rozwiązywania problemów społecznych związanych z zabezpieczeniem potrzeb osób zależnych. Projekt realizowany był na zlecenie Ministerstwa Rozwoju w ramach IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 4.1 Innowacje społeczne i współfinansowany ze środków UE w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



SPIS TREŚCI

Model... zamiast wstępu	2
Dzień pierwszy	5
Dzień drugi	20
Pomocnik	33



MODEL... ZAMIAST WSTĘPU

Intencją twórców warsztatów „Rodzinne Autonomie Samodzielności” było stworzenie możliwie uniwersalnego **narzędzia wspierającego rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością**, a w szczególności ze spektrum autyzmu.

Największy wpływ na przyszłość osób w spektrum mają ich najbliżsi. **Rodzina jest mikrokosmosem**, w którym rozwija się każdy człowiek – w przypadku osób ze spektrum autyzmu, wybory i zaangażowanie rodziców, ich opiekunów oraz rodzeństwa determinują większość podejmowanych przez nich działań, ich rodzaj, formę i intensywność, nie tylko w dzieciństwie, ale również w dorosłości.

Warsztaty „Rodzinne Autonomie Samodzielności” to narzędzie inicjujące i wspierające działania podejmowane w celu wzmacniania rodziców osób z niepełnosprawnością, w procesie kształtowania i utrzymywania postawy sprzyjającej usamodzielnianiu – nie zależnie od poziomu czy rodzaju niepełnosprawności dziecka – oraz rozumieniu tego procesu jako ciągły i nigdy nie kończący się.

Samodzielność to największy kapitał, w jaki rodzice mogą wyposażyć dziecko na przyszłość.

Chociaż warsztat dedykowane jest w pierwszej kolejności rodzicom i opiekunom dzieci, młodzieży i dorosłych z autyzmem, uczestnikami warsztatów mogą być również z powodzeniem inni członkowie najbliższej rodziny, na przykład dorosłe rodzeństwo oraz pełniący często rolę opiekunów dziadkowie.

Uczestnicy nie muszą posiadać żadnej teoretycznej wiedzy wyjściowej z zakresu aktywizacji, wsparcia oraz rehabilitacji społecznej i zawodowej osób ze spektrum autyzmu, czy osób z innymi niepełnosprawnościami, ponieważ celem warsztatu jest przede wszystkim poszerzenie perspektywy patrzenia na siebie, jako rodziców i opiekunów oraz na własne dzieci, rodzeństwo, najbliższych.

Uczestnicy warsztatów rozwijają swoją refleksyjność, stając się bardziej spostrzegawczy, uważni i skoncentrowani na potencjałach, wzmacniają się w pełnieniu roli rodzica opiekuna, stając się realnym wsparciem dla swoich dorastających, czy dorosłych podopiecznych.

Warstwa merytoryczna warsztatu jest na tyle uniwersalna, by stanowić wsparcie dla rodziców wszystkich dzieci, niezależnie od ich poziomu sprawności. Sposób pracy i rodzaj poruszanych treści, bazowanie na własnych doświadczeniach (z przyszłości i teraźniejszości) oraz możliwość kreowania scenariuszy przyszłości odnoszących się do samych uczestników, pozwala na włączanie w ramach jednego warsztatu rodziców i opiekunów osób w różnym wieku.

Ważna wydaje się jednak **liczba uczestników** - optymalna grupa warsztatowa powinna liczyć od 6 do 12 osób. Mniejsza grupa, z jednej strony daje większą przestrzeń dla indywidualnych wypowiedzi i pełniejszego zaistnienia poszczególnych osób – ogranicza jednak możliwość szerszego spojrzenia na poruszaną problematykę, przez pryzmat większej ilości zróżnicowanych doświadczeń. Zapraszając do udziału grupę większą niż 12 osób, ryzykujemy utratę indywidualnego kontaktu z poszczególnymi uczestnikami oraz zwiększamy ryzyko przekraczania ram czasowych poszczególnych ćwiczeń.

Warsztaty „Rodzinne Autonomie Samodzielności” to **narzędzie**, z którego mogą skorzystać w swojej pracy z rodzinami osób ze spektrum autyzmu oraz z niepełnosprawnościami: trenerzy, terapeuci, psychologowie i pedagodzy (również szkolni). Ich program został jednak tak pomyślany, by dać możliwość sa-modzielnego przeprowadzenia działań również osobom z mniejszym doświadczeniem lub nie posiadającym szczególnych kwalifikacji zawodowych w tym zakresie – na przykład liderom grup dla rodziców oraz przedstawicielom organizacji pozarządowych i wolontariuszom.

Scenariusz warsztatów posiada klarownie i precyzyjnie przygotowany opis i przeprowadza użytkownika krok po kroku przez program bogatych, różnorodnych, wciągających aktywności – został tak przygotowany, by kompleksowo wspierać prowadzącego, zarówno w warstwie merytorycznej, jak i koncepcyjnej. Liczne dodatki pozwalają wzbogacić warsztat pracy prowadzącego.

W zawiązku z powyższym nie kwalifikacje, lecz **kompetencje i umiejętności prowadzącego** wydają się najważniejszym kryterium wyboru prowadzącego wydają się kluczowe w przypadku jego wyboru. Najważniejsze z nich to: wysoki poziom umiejętności społecznych, interpersonalnych, w szczególności komunikacyjnych; umiejętność panowania na grupą i przebiegiem procesów grupowych; elastyczność (dostosowanie się do warunków) oraz rozumienie sytuacji warsztatowej; znajomość realiów środowiska osób z niepełnosprawnościami oraz otwarte podejście do specyficznej grupy uczestników, jakimi są rodzice osób z niepełnosprawnościami.

Rekomendujemy współudział w warsztatach, jako swoistego „asystenta” prowadzącego, rodzica osoby z niepełnosprawnością / autyzmem, posiadającego pozytywne doświadczenia w procesie usamodzielniania i aktywizacji swojego dziecka.

Rodzic współprowadzący – stanowi wsparcie dla prowadzącego, który nie musi posiadać osobistego doświadczenia w zakresie wychowywania i opieki nad osobą mniej lub bardziej zależną – może dzielić się własnymi doświadczeniami, zarówno pozytywnymi, jak i trudnymi. Posiada niezaprzeczalny atut autentyczności. Jego opowieść oraz przytaczane przykłady, będą wsparciem szczególnie dla osób wątpiących jeszcze w możliwość zmiany lub możliwość usamodzielniania osób z autyzmem do poziomu przeczącego stereotypom. Dobra, harmonijna, partnerska relacja między współprowadzącymi, oparta na dialogu i wzajemnym uzupełnianiu się, ma znaczący wpływ na jakość, a co za tym idzie na skuteczność oddziaływania warsztatu.

Podejście oparte na dostrzeganiu potencjałów w samych uczestnikach oraz rezygnacja z postawy oceniającej wobec dotychczasowych doświadczeń, działań i zaniechań członków grupy, stanowi konieczny fundament dla wszystkich działań w trakcie tego warsztatu.

PODSUMOWANIE ORGANIZACYJNE:

Uczestnicy:	6-12 osób
Prowadzenie:	Osoba Prowadząca (+ Rodzic Wspierający)
Sala:	proporcjonalnie do ilości uczestników
Wyposażenie:	krzesła, stoły, flipchart lub tablica, opcjonalnie rzutnik;
Materiały:	materiały plastyczne – kredki, pisaki, ołówki, papier kolorowy, stare czasopisma, farby;
Czas trwania:	DZIEŃ PIERWSZY, łącznie do 7 godzin; DZIEŃ DRUGI, łącznie do 7 godzin;

DZIEŃ PIERWSZY

DZIAŁANIE 1.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

INTEGRACJA

30 minut

Podział uczestników na dwie grupy;

Zapoznanie się uczestników i prowadzącego, obniżenie napięcia związanego z byciem w nowej grupie. Przedstawienie Osoby Prowadzącej i Rodzica Wspierającego.

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy (np. odlicząc: 1...2...1...2...1...2). „Jedynki” biorą swoje krzesła i ustawiają się w kręgu plecami do siebie, naprzeciwko nich siadają pozostali, gdy jest nieparzyście – osoba prowadząca bierze również udział. Następnie prowadzący przekazuje grupie instrukcję:

Instrukcja:

„Zapraszamy Was na „wesele”, a więc czy możecie powiedzieć, co się robi na weselu?” Uczestnicy odpowiadają, że się je, pije, tańczy, rozmawia, opędza od pytań rodziny. Prowadzący mówi dalej: „I tutaj też tak będzie. Zapraszamy Was do tańca, będziecie rozmawiać i co chwilę zmieniać partnera /partnerkę do rozmowy. Ja też będę sugerować temat do rozmów. Na każdy temat macie dwie minuty – żeby opowiedzieć i posłuchać. Następnie, na dźwięk dzwonka zmieniamy partnera (np. jedynki o jedno krzesło w prawo lub dwójki o jedno krzesło w prawo – na zmianę). Jeśli się nie znacie, najpierw przedstawcie się sobie i zaczynamy”.

Przykładowe pytania (najpierw ogólne, następnie kierunkowe – w zależności od tematu i warsztatu): Co robiliście przez ostatnie 48 godzin? Jaki byłby idealny prezent dla Was? Z jakiego swojego osiągnięcia jesteście najbardziej dumni? Czego chcielibyście spróbować, ale jakoś się nie decydujecie? Czego się nauczyliście od swojego rodzeństwa? Co wiecie o mostach?

Na zakończenie prowadzący mówi: „Dziękujemy Wam za tę energię”. Jeśli osoba prowadząca nie bierze udziału, to w trakcie zadania może chodzić wśród uczestników i słuchać tak, żeby też ich poznać. W podsumowaniu prowadzący pyta – czego dowiedzieliście się od innych, co Was zdziwiło? Czego dowiedzieliście się o sobie samych? O swoich dzieciach? Jakie wymieniliście doświadczenia?

DZIAŁANIE 2.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

LOGISTYKA – WPROWADZENIE

10 –15 minut

Forma grupowa / na forum;

Plan szkolenia spisany w punktach (do przedstawienia na tablicy);

Zapoznanie uczestników z harmonogramem działań – budowanie poczucia bezpieczeństwa, zaciekawienie poszczególnymi działaniami, zaprezentowanie całości warsztatów;

Prowadzący mówi:

„Zobaczmy teraz proszę, co nas dzisiaj czeka.... Czy na ten moment macie pytania dotyczące tych zagadnień?”

Jeśli są jakieś pytania, prowadzący na nie odpowiada.

Jeśli nie, przechodzi do kolejnej części.

DZIAŁANIE 3.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

LOGISTYKA – RAMY

10–15 minut

Forma grupowa / na forum;

Opracowana lista zasad współpracy wraz z wzorem przykładowej ramy:

Ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów, przedstawienie podstawowych reguł obowiązujących uczestników i prowadzącego, zawarcie „kontraktu”, który wyznacza możliwość dalszej pracy. Wyrażna zgoda uczestników na zaproponowane zasady (wraz z możliwością ich ewentualnej modyfikacji oraz zaproponowania nowych) jest podstawowym warunkiem udziału w warsztatach. Jest tożsama z tzw. „przymierzem terapeutycznym”, które nawiązuje się w trakcie pracy indywidualnej.

Prowadzący mówi:

„By zadbać o nasz komfort podczas kolejnych dwóch dni, ustalmy teraz proszę, co by nas wsparło tak, byśmy czuli się tu dobrze”.

Następnie prowadzący zbiera z grupy propozycje. Istotne jest zbudowanie wśród uczestników poczucia, że oni również są współtwórcami tych ram (a następnie obrazu, jaki będziemy wspólnie malować). Można w tym momencie odwołać się do metafory malarskiej pokazując, że każdy obraz potrzebuje takiej ramy – rama zdobi, ale też mocno podkreśla granice, wyznacza przestrzeń, jaką może następnie zająć obraz. Jeśli w trakcie swobodnej rozmowy nie pojawią się poniższe reguły, wypowiada je prowadzący z informacją, że dla niej/dla niego jest ważne, aby zadbać o:

Dyskrecję – zachęcenie do tego, aby dzielić się z innymi tym, co się zaszło, ale bez nazwisk, wspomnienia osób. To jest kolejnym czynnikiem wzmacniającym poczucie bezpieczeństwa uczestników. Motywuje do tego, aby dzielić się intymnymi przeżyciami bez obawy, iż będzie to przekazane gdzieś dalej.

Otwartość – na tyle, na ile uczestnicy są gotowi oraz z podkreśleniem, że każdy z nas, w różnych momentach może mieć bardzo różną. Ważne, aby uczestnicy mieli poczucie, że mogą, lecz nie muszą otwierać się w trakcie warsztatów. Istotne także, aby pokazać jednak, że to, co dla siebie z warsztatów zabiorą, w dużej mierze zależy od tego, na ile i co będą gotowi w nie wnieść. Przy okazji tej zasady można wspomnieć o równej „odpowiedzialności” prowadzącego i uczestników, za efekty spotkania.

DZIAŁANIE 3.

ciąg dalszy

Prowadzący wkłada całe serce oraz wiedzę, ale nie ma pełnego wpływu na to, co z tym zrobią i w jaki sposób skorzystają z tego uczestnicy.

Nie oceniamy i nie krytykujemy – zachęcenie do dzielenia się doświadczeniami i poglądami bez obaw związanych z możliwą krytyką czy oceną. Ważne podkreślenie tego, że różne osoby mogą mieć bardzo różne perspektywy, że każda z nich jest ważna i zasadna. Wyraźne pokazanie, że na warsztacie nie ma przestrzeni na negatywne komentarze, a wszelkie różnice, które się pojawiają, mogą być inspirujące i bardzo wzbogacające. Ta zasada – podobnie, jak poprzednie – buduje poczucie bezpieczeństwa i zaufania wśród uczestników. Jest fundamentem dalszej, pogłębiającej pracy, minimalizuje bowiem lęki i obawy osób biorących udział w spotkaniu.

Zaangażowanie – prowadzący wskazuje, że to, jaki to będzie warsztat i co każdemu da, zależy od wszystkich biorących w nim udział. Panuje tutaj równy podział, tzn. 50% na 50% – prowadzący przekazuje z pełnym zaangażowaniem to, co wie i to, czego doświadczył, ale to, jaki kształt będzie miał warsztat oraz jakie będą jego rezultaty zależy również od samych uczestników. Ta zasada ma mobilizować osoby do własnej aktywności oraz ukazać ich moc sprawczą – przeciwdziałać postawie „biernego odbiorcy”, a wspierać poczucie bycia „aktywnym współtwórcą”.

Zasady współpracy są otwarte i elastyczne – pozostawienie przestrzeni na modyfikacje, uczestnicy mogą dodawać lub dyskutować ad usuwaniem poszczególnych zasad w trakcie warsztatów.

Telefony – prowadzący wskazuje, na potrzebę wyłączenia telefonów po to, aby było możliwe większe i lepsze skupienie na „tu i teraz”. Ważne, żeby znaleźć spokojny czas na podejmowanie proponowanych aktywności. Rozmowy telefoniczne są możliwe tylko w czasie przerw.

Bomba – zasada, która daje możliwość zawieszenia zadanego pytania. Jest czasem na uspokojenie emocji, złapanie oddechu w toku trudnej z jakiś powodów dyskusji. To wyraz szacunku dla siebie i innych, zadbania o własny i cudzy komfort oraz dobre samopoczucie podczas spotkania.

DZIAŁANIE 4.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:



OBRAZ RODZICA

30 – 60 minut

Forma indywidualna, a następnie omówienie na forum;

Dowolne materiały plastyczne – kredki, pisaki, ołówki, papier kolorowy, stare czasopisma, farby. Im bardziej zróżnicowany warsztat, tym lepiej. Ważne zachęcenie rodziców do puszczenia wodzy fantazji i wykorzystania wszystkiego tego, na co tylko mają ochotę (uruchamianie kreatywności i niesablonowego myślenia).

Ćwiczenie wprowadzające, którego celem jest zainicjowanie działań warsztatowych (w temacie samodzielności), ale w formie na tyle zabawowej i swobodnej, aby obniżyć ewentualne napięcie u uczestników. Wprowadzenie w temat i konstytuowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania względem innych uczestników oraz prowadzącego.

Prowadzący mówi:

„Przypomnijcie sobie proszę, jak byliście dziećmi. Przywołajcie proszę te momenty, w których czuliście się bardzo samodzielni. Pomyślcie, dlaczego tak właśnie się wtedy czuliście i co dawała Wam owa samodzielność. Z przygotowanych tutaj materiałów stwórzcie proszę swój własny obraz – siebie jako samodzielnego dziecka – możecie korzystać ze wszystkiego, co jest dostępne. Później będziecie mogli zaprezentować nam swoje prace i opowiedzieć o swoich wspomnieniach.”

Pytania kierunkowe, które zadaje prowadzący podczas omawiania obrazów, aby zachęcać rodziców do mówienia oraz trochę pomóc się poznać uczestnikom nawzajem:

Z czego byliście dumni?

Co Wam się udawało?

Jak lubiliście się uczyć nowych rzeczy?

Za co chwalili Was rodzice?

Za co chwalili, co doceniali rówieśnicy?

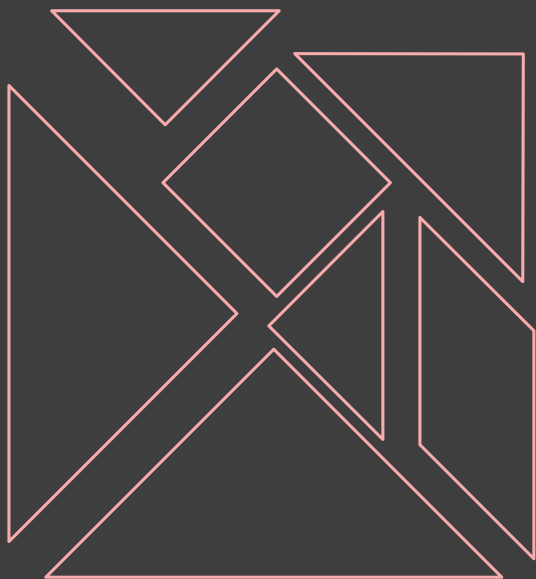
PRZERWA KAWOWA: 15 min

DZIAŁANIE 5.

CZAS TRWANIA:
PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

OPIS ĆWICZENIA:



TANGRAM

45 minut

Praca w parach, następnie omówienie wniosków na forum; Indywidualnie;
Praca w trójkach / grupach – w zależności od etapu;

Wzory klocków TANGRAM; paski papieru do zapisywania przykładów, plastikowe pojemniczki,
np. z jajek Kinder, obrys ciała na kartkach A3;

„Kiedy potrzeba wsparcia, a kiedy mam go dość”,
czyli „Zrób właśnie to, w taki sposób i wtedy, gdy ja mówię”.

Etap I:

Uczestnicy dostają do zabawy TANGRAM. Grają w parach, jedna osoba dostaje wcześniej przygotowane „klocki” / ma obrazek (którego druga osoba nie widzi) i daje jej instrukcje – co ma w jaki sposób położyć, jak odwrócić (itp., itd.), tak, by powstała figura, która jest na obrazku.

Osoba wykonująca zadanie może dopytywać, sprawdzać, etc.

Na wykonanie ćwiczenia pary mają 3 minuty. Prowadzący mierzy czas i dzwoni po upływie 3 minut.

Po zakończeniu działań przez wszystkie pary omówienie – „Jak się czuli w trakcie wykonywania zadania? Co ich zdaniem się udało, a co się nie udało?”

Następuje zamiana ról i ta osoba, która opowiadała teraz układa.

Etap II:

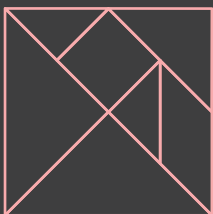
Tym razem obie osoby widzą obrazek. Jedna mówi dokładnie, jak druga ma wykonywać dany obrazek, daje instrukcje, wskazuje kolejne działania. Osoba, która układa zaś nie może się odzywać i musi dokładnie postępować według instrukcji osoby wypowiadającej. Następuje zamiana i ta osoba, która układała instruuje.

Na wykonanie zadania uczestnicy mają również 3 minuty.

Po zakończeniu działań następuje omówienie – prowadzący zadaje pytania o to, jaka była różnica, gdy uczestnicy faktycznie potrzebowali instrukcji, mogli dopytać,

DZIAŁANIE 5.

ciąg dalszy



sprawdzić, było „typowo”, a co się działo, kiedy wiadomo było, co należy robić, a i tak pojawiała się instrukcja. Na zakończenie zebranie wniosków na forum.

Każde z tych powiedzeń można sprawdzić w kategoriach „**instruuje i kontroluje czy towarzyszę**”.

Etap III:

Na stole przed grupą pojawiają się dwa pojemniki – jeden z napisem „kontroler”, drugi z napisem „towarzysz”. Rodzice otrzymują paski papieru (oraz plastikowe pojemniki, np.: z jajek Kinder), wypisują na nich przykłady sytuacji, w której byli/są kontrolerami, a w których byli/są towarzyszami. Sprawdzamy, który pojemnik szybciej się zapełni.

Dyskusja po zakończeniu ćwiczenia – prowadzący pyta grupę, jak sądzą, dlaczego tak jest.

Po podsumowaniu procesu, uczestnicy są proszeni o przygotowanie obrazu „**dobrego towarzysza dziecka**”.

Prowadzący zadaje pytanie „Czym cechuje się towarzysz? Jaki jest, jak się zachowuje?” Pomyślcie teraz proszę, jakimi cechami charakteryzuje się towarzysz dziecka – taka osoba, która udziela wsparcia wtedy, kiedy dziecko go naprawdę potrzebuje. Dobierzcie się proszę w trójki. Każda z grup otrzyma schemat osoby do uzupełnienia. Wpiszcie proszę te cechy, które uznacie za najbardziej pożądane.”

Możliwa alternatywa – przygotowanie CV i przeprowadzenie symulacji rozmowy rekrutacyjnej. W zależności od dynamiki grupy oraz możliwości czasowych.

Po zakończeniu pracy, omówienie obrazów na forum.

W adekwatnym momencie – gdy się to zachowanie pojawi – prowadzący może zadać grupie pytania:

Czy rodzice pytają swoje dziecko o opinię? W jakich sytuacjach?

Kiedy Twoje dziecko może decydować?

Kiedy Twoje dziecko może współdecydować?

Jak się czujesz z tym, że Twoje dziecko podejmuje decyzje?

Jeśli w wypowiedzi rodziców nie pojawią się powyższe cechy, prowadzący proponuje je samodzielnie i zadaje grupie pytania.

DZIAŁANIE 5.

ciąg dalszy

Podobnie poniżej:

Przyszło mi do głowy takie nieco banalne (i chyba retoryczne) pytanie – czy uważacie, że rodzice mogą się uczyć?

A teraz nieco dokładniej, czy rodzice mogą uczyć się od dzieci?

A teraz chyba trochę trudniej: czy uważacie że rodzice mogą się uczyć od dzieci autystycznych?

Czy jest coś, czego nauczyłeś się właśnie dzięki swojemu dziecku?

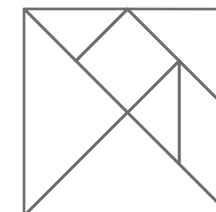
Ważne, żeby prowadzący zachęcał rodziców do podawania konkretnych przykładów. Istotne, by unikać patetyczności i abstrakcyjnych odpowiedzi (np. cierpliwości), a jeśli się one pojawiają, aby za każdym razem były poparte konkretnym przykładem.

Celem takiego działania jest zwrócenie uwagi rodziców na potencjał do uczenia się u nich samych oraz u dziecka – na sukcesy, które osiągają jako rodzina (wzmacnianie systemu rodzinnego).

Etap IV (dodatkowe ćwiczenia możliwe do zrealizowania, jeśli wystarcza czasu):

- Ćwiczenie z napisaniem swojego imienia lewą ręką (dziwnie, nieładnie, nieestetycznie) Jak się czuję, gdy się uczę? /doświadczenie dla rodziców;
- „Piłka i butelka” – Na rogu stołu prowadzący kładzie butelkę szklaną, a na górze piłeczkę pingpongową. Zadaniem każdego uczestnika jest idąc energicznym tempem marszowym, z wyprostowaną ręką z drugiego końca sali, pstryknąć piłkę, żeby wyleciała. Zadanie wydaje się bardzo proste, ale w praktyce jest jednak trudne do wykonania. Ćwiczenie pokazuje, jak działa nasza percepcja – coś, co wydaje się proste – jest trudne, a to co interpretujemy jako trudne wydaje się być łatwe.

Ćwiczenie może być również zastosowane jako wprowadzające po przerwie kawowej lub lunchowej.



DZIAŁANIE 6.

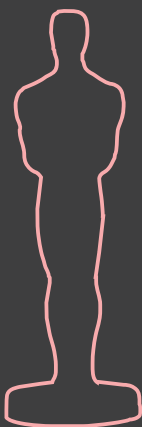
CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:



SAMODZIELNOŚĆ – JAK JĄ ROZUMIEM?

45 minut

Forma grupowa/indywidualna z omówieniem na forum:

Kartka A3 do przygotowania mindmapy, paski papieru do przygotowania haseł, wizualizacje do ćwiczenia „Oscarowego” (wzory Oscarów, które otrzymują rodzice, podając odpowiedni przykład), Oscar dla zwycięzcy, wizualizacje do ćwiczenia „Złote Maliny” (wzory malin, które otrzymują rodzice podając odpowiedni przykład), kubetek malin dla zwycięzcy.

Analiza pojęcia samodzielność. Zobaczenie, czym jest samodzielność dla każdego uczestnika z osobna (perspektywa indywidualna). Dostrzeżenie możliwych różnic w rozumieniu terminu „samodzielność” (relatywność pojęcia). Zaobserwowanie zmiany w rozumieniu samodzielności (przy ewentualnym powrocie do mindmapy na koniec warsztatów). Wskazanie sukcesów i drobnych porażek we wspieraniu dziecka do samodzielności – dokładna analiza zachowań rodzica względem dziecka.

Burza mózgów / skojarzenia do słowa **SAMODZIELNOŚĆ** – przygotowanie mindmapy: Prowadzący rozpoczyna, a uczestnicy wymieniają skojarzenia: prowadzący porządkuje, podsumowuje, wskazując na kręgi samodzielności (od grubych kategorii do małych, które są w zasadzie najważniejsze, bo składają się na większe, wskazuje, że drobne, codzienne kroki mogą i prowadzą zwykle do dużych, odległych w czasie sukcesów; uczestnicy swobodnie wymieniają pomysły, prowadzący układa z nich spójny i logiczny schemat, na zakończenie dyskusja nad ćwiczeniem – co się okazało, jaka definicja samodzielności się wyłoniła, co sądzą o tym, że tak mało/tak dużo było przykładów.

„**Gala samodzielnościowych Oscarów**” dla Dziecka, czyli wzmacnianie zachowań rodziców promujących samodzielność dziecka. Prowadzący formułuje polecenie, aby rodzice zastanowili się, co w zachowaniu dziecka ich „powaliło” oraz dlaczego ich „powaliło”. Za każdy przykład podany na forum, rodzic otrzymuje Oscara. „Wygrywa” ten, który zbierze najwięcej Oscarów.

„**Gala samodzielnościowych Złotych Malin**”, czyli chwila szczerości i analizy tych sytuacji, w których rodzice nie zachowywali się wspierająco względem dziecka i rozwijania jego samodzielności; ważna atmosfera – zabawy, żartu, bez napięcia, presji i oceny. To zadanie ma być poważne, jednak przeprowadzone w konwencji zabawy.

DZIAŁANIE 6.

ciąg dalszy



Za każdy podany przykład rodzice otrzymują „Złotą Malinę”. Na koniec dla zwycięzcy kubetek malin w nagrodę.

* Przy okazji tego ćwiczenia można nawiązać do tematu stereotypów:

Dlaczego nie uczę mojego syna prac – bo stereotyp mówi, że faceci nie piorą – niekoniecznie autyzm, ale inne czynniki hamują usamodzielnianie mojego dziecka! Ważne zdanie sobie z nich sprawy.

PRZERWA LUNCHOWA: 45 min

DZIAŁANIE 7.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

POWINNOŚCI

30 – 45 minut

Forma indywidualna / omówienie na forum.

Karty z 10 zdaniami rozpoczynającymi się od słów „Moje dziecko powinno...” do uzupełnienia. Długopisy.

Dostrzeżenie ograniczeń, jakie płyną z myślenia o tym, co dziecko powinno (robić, umieć, itp.).

Prowadzący zachęca rodziców do podjęcia próby wypisania na kartce wszystkich „powinno”, które utrzymują w głowie względem dziecka. Nie wyjaśnia rodzicom wcześniej swojego stosunku do „powinności”, lecz zachęca jedynie do uzupełnienia przygotowanej karty.

Na karcie rodzice wypisują swoje indywidualnie oczekiwania i stereotypy dotyczące tego, co dziecko na danym etapie rozwoju powinno – zbyt małe, zbyt duże, nieadekwatne – te, które często nie motywują, a wręcz demotywują rodziców i dzieci do podejmowania działań. Nazywają oczekiwania, które nie pełnią funkcji celów, do których się dąży, a raczej traktowane są jako bariery („moje dziecko powinno to i to, a tego nie robi, przecież tego nigdy nie osiągnie”).

Gdy rodzice uzupełnią kartę, odczytują swoją listę na głos.

Prowadzący komentuje, pytając najpierw grupę o zdanie: „Jak sądzicie, dlaczego poprosiłem Was o wykonanie tego ćwiczenia? Czym są te „powinności” dla Was i dla Waszych dzieci? Jak się czuliście, gdy dokończyliście zdania?”.

Prowadzący może również podkreślać, że:

- POWINNO – to NASZE oczekiwanie i nasza potrzeba, aby dziecko coś robiło (nie ma ogólnych, zgeneralizowanych praw rządzących rozwojem, każde dziecko rozwija się według własnego planu) ...i jednocześnie:
- POWINNO – to jest ważne, że ja oczekuję czegoś od dziecka, że chcę, aby ono coś osiągnęło, to jest istotne dla mnie jako rodzica i mam prawo tego chcieć – ALE – czy aby na pewno jest to możliwe dla dziecka? Czy moje oczekiwania są realistyczne? Czy nie wymagam zbyt dużo/zbyt mało od dziecka? Na ile moje oczekiwania są dopasowane do możliwości i oczekiwań dziecka?

DZIAŁANIE 7.

ciąg dalszy

Prowadzący zachęca rodziców do refleksji i odpowiedzi na powyższe pytania.

Ponadto:

- POWINNO – jeśli przyjmimy perspektywę zewnętrzną, która wskazuje, że jest jakieś oczekiwanie społeczne (bliższego lub dalszego otoczenia dziecka), że dziecko coś zrobi, a dziecko tego oczekiwania nie spełnia, pojawia się frustracja i wstyd, z uwagi na negatywną ocenę otoczenia;
- POWINNO – jeśli przyjmimy perspektywę wewnętrzną – to moje oczekiwanie, a więc nic się nie stanie, jeśli dziecko tego nie osiągnie teraz; zewnętrzna presja nie jest tak istotna lub wogóle jej nie ma – to tylko moja / rodzica ocena sytuacji; Co mogę zatem zrobić, aby jeśli dziecko nie osiągnie celu, to dążyć / zbliżyć się do jego realizacji? – frustracja zmienia się w przyjemność, motywującą do działania.

DZIAŁANIE 8.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:



ZADANIE DOMOWE

10 – 15 minut

Forma indywidualna.

Kartki i długopisy.

Wprowadzenie zadania domowego ma na celu umożliwienie uczestnikom poczucie ciągłości między dwoma dniami warsztatów. Jest elementem, z którym uczestnicy wychodzą ze spotkania i z którym wracają następnego dnia. Jest również działaniem praktycznym, które podsumowuje podjęte wcześniej aktywności. Rodzic zachęcony do obserwacji własnego dziecka staje się bardziej uważny, wrażliwy, spostrzegawczy. Zaczyna zwracać uwagę na nawet najmniejsze przejawy jego samodzielności, przez co ma większe poczucie sukcesu i jednocześnie, zwrotnie, wzmacnia bardziej dziecko w rozwoju.

Prowadzący mówi:

„Wynotujcie proszę przykłady tego, co Twoje dziecko zrobiło samodzielnie w trakcie wieczoru i poranka, które dzielą nas od jutrzejszego spotkania oraz przykłady tych sytuacji, w których mieliście ochotę je wyręczyć, ale się powstrzymaliście. Postarajcie się zwrócić uwagę na nawet niewielkie przejawy tych dążeń. Im więcej przypadków, tym lepiej. Jutro o nich porozmawiamy.”

„Jeżeli – z różnych przyczyn – nie będziecie mieli okazji do przeprowadzenia obserwacji, zastanówcie się i zapiszcie, jakie czynności (nawet najbardziej prozaiczne) Wasze dziecko wykonuje zazwyczaj samodzielnie. Jutro będzie okazja, żeby podzielić się z nami tymi przykładami.”

DZIAŁANIE 9.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

PODSUMOWANIE PIERWSZEGO DNIA

45 minut

Forma grupowa na forum.

Tablica / flipchart.

Dokonanie podsumowania pierwszego dnia warsztatów, zebranie informacji od uczestników dotyczących dotychczasowych doświadczeń, wrażeń, opinii. Analiza stanu emocjonalnego osób biorących udział w warsztacie oraz zadbanie o ewentualny powrót do równowagi w sytuacji dużego, emocjonalnego poruszenia po zrealizowanych działaniach.

Prowadzący pyta grupę, z czym kończą pierwszy dzień warsztatów. Mówi, że w dokonaniu podsumowania mogą pomóc zdania zapisane na tablicy, np.:

„To, co mnie najbardziej zdziwiło, to...”

„Dwa towarzyszące mi uczucia, to...”

„Perta”, którą wynoszę, to...”

„A ja chcę powiedzieć „cokolwiek”....”

Ważne, aby zadbać o to, by każdy z uczestników mógł się wypowiedzieć.

Niekiedy zdarza się, że osoby „ciche” przeżywają silne emocje, którymi nie potrafią się podzielić z grupą. W tej sytuacji warto stworzyć im komfortowe warunki do tego, aby wyszli ze spotkania z poczuciem ulgi i satysfakcji, nie obciążenia.

Jeśli osoby nie wyrażają chęci podsumowania własnych doświadczeń na forum, można poprosić ich o rozmowę po zakończeniu zajęć – tak, aby możliwe było zweryfikowanie stanu emocjonalnego osoby.

Jednocześnie zdarzają się uczestnicy, którzy mówią bardzo dużo – tak, jakby „zapominali”, że spotkają się ponownie następnego dnia i będą mogli dalej dyskutować.

Warto zadbać o równowagę w grupie na koniec i obdarzyć podobną dozłą uwagi i zainteresowania każdego z uczestników.

DZIEŃ DRUGI

DZIAŁANIE 1.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

INTEGRACJA – MOJA ALTERNATYWNA HISTORIA

45 minut

Praca w parach i omówienie na forum.

Integracja grupy, odbudowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania po przerwie. Ważne, aby zachować zasadę, że nie jest możliwe dołączanie nowych uczestników do grupy drugiego dnia warsztatów zdecydowanie burzy to wstępnie ugruntowane relacje międzygrupowe i wprowadza niepotrzebne zamieszanie oraz niepokój. Grupa warsztatowa konstituuje się pierwszego dnia, drugiego zaś ma miejsce dalsza praca, która niemożliwa jest bez uprzedniego, całodniowego przygotowania uczestników (emocjonalnie oraz merytorycznie).

Prowadzący mówi:

„Gdybyście mieli do dyspozycji zmieniacz czasu i moglibyście zaprojektować idealną / alternatywną historię Waszego życia, co byście robili w takiej bajce? To tylko zabawa. Zapiszcie cokolwiek przyjdzie Wam do głowy.”

Prowadzący z jednej strony podkreśla, że zadanie jest zabawą, z drugiej zaś zachęca do tego, aby wrócić do rzeczywistych wspomnień, kiedy być może uczestnicy wyobrażali sobie jak potoczy się ich życie. Np.: „Jestem znaną pisarką powieści fantastycznych, wyjeżdżam na rezydencję do Brazylii, gdzie dzień zaczynam od pysznej kawy i wygania małą z pracowni. Codziennie chodzę się kąpać w oceanie, a wracając, zrywam z drzew limonki do lemoniady. Lato spędzam w Berlinie i u rodziców na wsi. Odnoszę sukces i zapraszają mnie do „Hali odlotów” w TVP Kultura, który to program wraca do ramówki...” Uczestnicy mogą pracować w parach – to daje intymność, ale też inspiruje. Po zakończeniu pracy uczestnicy czytają swoją opowieść na forum. Prowadzący pyta o to, co ich zaskoczyło, jak łatwo było wejść w proces marzenia? Jak bardzo uczestnicy byli spięci „ograniczeniem się”?

Następny etap to wybranie dwóch elementów / działań / sytuacji / możliwości z opisów, które uczestnicy mogą zrealizować we własnym realnym życiu – czerpiąc z przykładowego życiorysu powyżej może to być np. pisanie opowiadań fantastycznych i mała domowa szklarnia z drzewkiem limonkowym. Ćwiczenie pokazuje, że czasem sami siebie ograniczamy, a możemy o sobie zadbać, mimo warunków (środowiska, środków), jakie mamy.

DZIAŁANIE 2.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

PODSUMOWANIE ZADANIA DOMOWEGO

30 – 45 minut

Praca w parach i omówienie na forum.

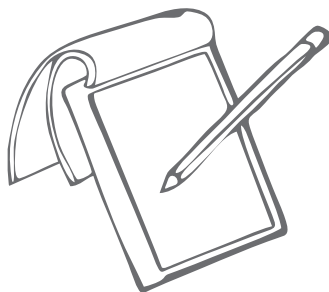
Notatki uczestników.

Omówienie wrażeń i doświadczeń rodziców po przerwie. Omówienie procesu realizacji zadania domowego.

Prowadzący formułuje swobodnie pytanie, aby zachęcić rodziców do mówienia oraz omawiania efektów zadania domowego.

Jest to ważna część spotkania, na którą warto poświęcić sporo czasu. Rodzice wracają zwykle z wieloma przemyśleniami, którymi potrzebują się podzielić, a których niewyrażenie może zakłócać dalszą, efektywną pracę.

Stworzenie przestrzeni do rozmowy jest więc, w tym wypadku, kluczowe.



DZIAŁANIE 3.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

OSWAJANIE LĘKÓW I OBAW

30 – 45 minut

Forma indywidualna i omówienie na forum.

Kartki flipchartowe – jedna zatytułowana „Obawy dziecka, druga „Obawy rodzica”, flamastry.

Przyjrzenie się własnym obawom i lękom związanym z usamodzielnianiem się dziecka: ich wizualizacja / werbalizacja (ekspresja); analiza potencjalnych przyczyn różnych zachowań rodziców niesprzyjających usamodzielnianiu się dzieci (nadmierna troska, kontrola, niemożność odpuszczenia i oddania dziecku przestrzeni).

Etap I:

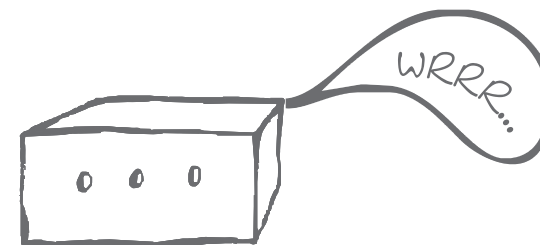
Czego się obawiamy/boimy/dlaczego nie chcemy próbować/ryzykować? Co najgorszego może się zdarzyć?

Etap II:

Rodzice w grupach po 3-4 osoby wypisują swoje obawy na temat samodzielności dziecka.

Grupa I – wypisuje obawy rodziców

Grupa II – wypisuje potencjalne obawy dzieci;



Uczestnicy mają na to około 10-15 minut, potem następuje zamiana flipów i pierwsza grupa pracuje z tematem obaw dziecka, druga z obawami rodziców.

Następnie prowadzący inicjuje omówienie obaw na forum – zobaczenie – dlaczego boimy się usamodzielnienia dziecka.

Prowadzący zachęca rodziców do myślenia, że „nie tak łatwo o spektakularny sukces ani o spektakularną porażkę”.

DZIAŁANIE 4.

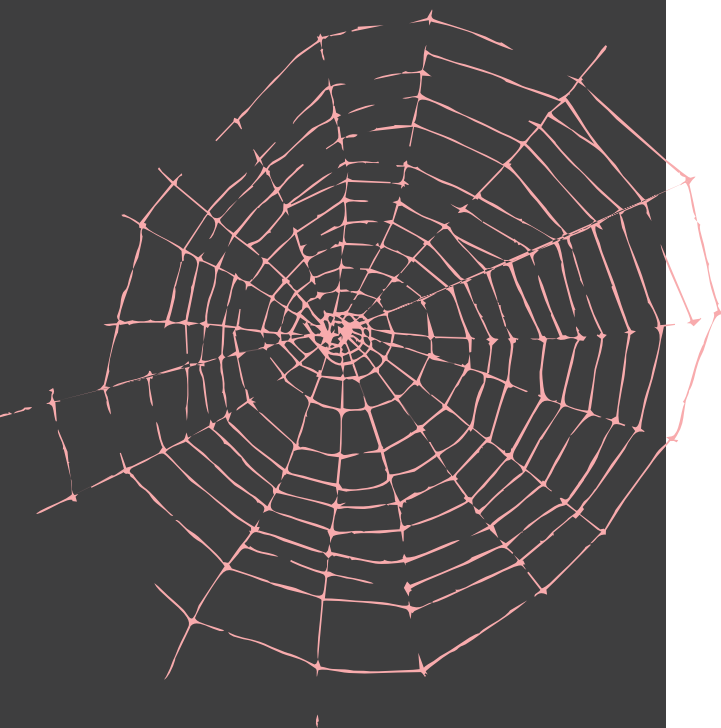
CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:



DOBRE RADY

30 – 45 minut

Forma indywidualna i omówienie na forum.

Kartka A2, flamastry, wizualizacje sieci pajęczej (lub inne w zależności od wyboru wizualizacji).

Ćwiczenie ma pokazać, ile dostajemy informacji z otoczenia (natłok informacyjny) i do jakiego to może doprowadzić zamęt; w efekcie tej stymulacji możemy nie widzieć dziecka, tylko jego symptomy, zgodności, odchylenia, a przede wszystkim opinie innych; ćwiczenie ma pozwolić rozładować ewentualną złość, która może się pojawiać u rodziców na skutek wysłuchiwania „dobrych rad” i sugestii; ćwiczenie pozwala zdystansować się względem opinii innych osób, ale również wskazać, jak ważne jest działanie zgodne z naszymi przekonaniami i wartościami (aby odnaleźć własny głos w natłoku bodźców);

Etap I:

Zbieramy wśród uczestników na forum wszystko, co usłyszeli, jakie rady, wytyczne, itd. od wszystkich (lekarzy, przyjaciół, grup wsparcia...) – burza mózgów

Można pomyśleć o ich pogrupowaniu wg kategorii.

Można przeprowadzić, od indywidualnej pracy po forum – np. najpierw piszą na paskach – kartkach te rady, potem na forum jest robiony ranking wg wybranych kryteriów – można zapytać uczestników o kategorie, jakimi „przyjmują” te rady.

Na koniec można zaproponować nowe kategorie: „służy mi i dziecku” i „nie służy ani mi, ani dziecku” – tak żeby każdy miał własny barometr, co bierze, a z czego rezygnuje – to szczególnie istotne, gdy jesteśmy niepewni lub/i w stresie – ogrom porad pokaże, w jakim oceanie rad i instrukcji pływamy każdego dnia.

Dobrze jest wcześniej przygotować przykłady rad/wskazówek (np. napisane na fiszkach lub paskach papieru).

Etap II: Opinie bliskich – sieć pajęcza (pająki i mucha na sieci) / pijawki / wampiry energetyczne.

Prowadzący prosi uczestników, aby zaznaczyły na sieci wszystkie te osoby, które dają/dawały dobre rady – im bliżej środka, tym bliższa osoba, ale tym groźniej (pająk bliżej muszki); rodzice wykonują to zadanie wspólnie – na jednej planszy / sieci.

DZIAŁANIE 4.

ciąg dalszy



Zadanie ma przebiegać w atmosferze dobrej, wspólnej zabawy. Po wyczerpaniu się przykładów, gdy prowadzący wyczuwa, że grupa jest gotowa przejść dalej, sugeruje, aby teraz pomyśleć o osobach „karmiących”; pozytywnych przykładach wsparcia. Każdy uczestnik, który poda przykład, otrzymuje babeczkę/ciasteczko lub opcjonalnie – uczestnicy sami zabierają ciasteczka z talerza na stole na środku sali – przykłady podając na głos, na forum.

Możliwa zmiana szaty graficznej na „pijawki” i „kroplówki”, ewentualnie „wampirki” – w zależności od preferencji prowadzącego.

PRZERWA KAWOWA: 30 min

DZIAŁANIE 5.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

CELE

30 minut

Forma grupowa.

Karta z cytatem z „Alicji w krainie czarów”; kartki A3/A2, flamastry

Analiza celów i sposobów ich osiągnięcia, nauczenie rodziców planowania działań w kontekście długoterminowych celów;

Etap I:

Prowadzący przedstawia uczestnikom cytat z „Alicji w krainie czarów”:

- Czy nie mógłby mnie pan poinformować, kiedy powinnam pójść? – zapytała Alicja.
- To zależy w dużej mierze od tego, dokąd chcesz dojść – odparł Kot.
- Właściwie to nie wiem.
- W takim razie również wszystko jedno, którądy pójdziesz”.

Po jego przeczytaniu pyta grupę, jak rozumieją te słowa i jak można odnieść do tematu samodzielności dzieci.

Jeśli grupa sama nie wskaże interpretacji, prowadzący wyjaśnia, że to, dokąd dotrzemy, w ogromnej mierze zależy od tego, jaki mamy zdefiniowany cel lub cele. Które drogi wybierzemy i jakie działania codziennie będziemy podejmować.

Duże cele znaczą w głównej mierze od codziennych czynności podejmowanych tu i teraz, od drobnych kroków.

Etap II:

Grupa wybiera jeden określony cel i zapisuje go na karcie na tablicy.

Następnie uczestnicy wskazują wszystkie drogi, jakimi można do owego celu dojść.

Przykład:

1. Cel – samodzielność w zajmowaniu się sobą cały dzień.
2. Droga – w ciągu trzech miesięcy zadbanie o to, by dziecko zrobiło sobie posiłek, pamiętało o umyciu zębów, pościeleniu łóżka...

Rodzice podają różne drogi – burza mózgów.

DZIAŁANIE 5.

ciąg dalszy

Ważne jest uświadomienie sobie, że istnieją różne sposoby dojścia do jednego celu, różne sposoby jego osiągnięcia.

Następnie prowadzący wprowadza fragment teoretyczny:

Ekwifinalny

Co oznacza po prostu, że wiele dróg może prowadzić do jednego celu (różny jest punkt startu, a finał może być taki sam...)

Ekwipotencjalny

Co oznacza, że jeden punkt startu może dać wiele finałów.

3. Działania (jako trzeci element piramidy) – umie samo zrobić zakupy (wie, co i gdzie kupić, jak ugotować makaron, włożyć naczynia do zmywarki);

Rodzice dopisują do wybranych dróg konkretne działania, jakie się na nie składają.
– praca grupowa

DZIAŁANIE 6.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

DRZEWO CELÓW

45 minut

Forma indywidualna i omówienie na forum.

Karty z narysowanym drzewem celów, flamastry, długopisy

Analiza celów i sposobów ich osiągnięcia, nauczenie rodziców planowania działań w kontekście długoterminowych celów;

Uczestnicy otrzymują karty, na których narysowane jest drzewo z ogromną koroną i bardzo rozbudowanymi korzeniami. Korona określa cele najbardziej odległe, najwyższe, ogólne, korzenie zaś drobne, codzienne cele.

Rodzice samodzielnie/indywidualnie uzupełniają schemat, wpisując wybrane przez siebie cele ogólne. Następnie rozważają, jakie cele mniejsze, bardziej szczegółowe (na poziomie pnia) składają się na cele wyższe (aby utrzymać koronę).

Na końcu wypisują wszystkie drobne cele szczegółowe, dzięki którym drzewo może rosnąć.

Przy omówieniu na forum prowadzący wskazuje, że bez tych drobnych, małych celów – korzeni – drzewo w ogóle nie wyrośnie



DZIAŁANIE 7.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

FRAKTALE

15 minut

Forma indywidualna.

Karty, flamastry, znaczniki – mazaki; wizualizacja fraktali;

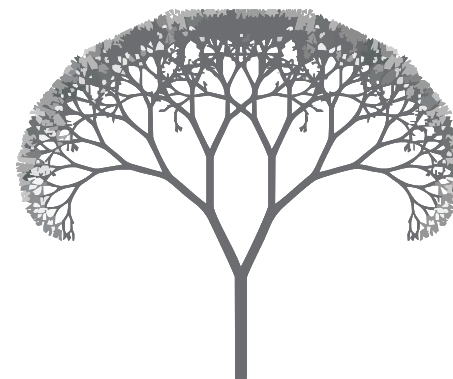
Ćwiczenie wyciszające. Możliwość utrwalenia w pamięci graficznego obrazu „rozwoju” rozumianego jako multiplikacja możliwości / doświadczeń / potencjałów;

Prowadzący rysuje uproszczony schemat oparty o zasadę tworzenia fraktali:

„Fraktale można dostrzec wszędzie – w kształtach chmur, budowie kalafiora, rozgałęzieniach naczyń krwionośnych. Czy to przypadek? Zdaniem uczonych te miłe dla oka wzorki mogą pomóc nam zrozumieć zjawiska tak fundamentalne, jak zmiany klimatyczne czy struktura wszechświata. Fraktal w znaczeniu potocznym oznacza zwykle obiekt samopodobny albo „nieskończenie złożony”.

Dla nas - dzisiaj - fraktale symbolizują możliwość rozwoju – z każdego odcinka można wyprowadzić dwa kolejne... i tak w nieskończoność. To symbol tego jak jeden sukces może stać się punktem wyjścia do kolejnych; jak jedna nowa umiejętność otwiera nas na dalsze nabywanie kolejnych; jak od jednej przeczytanej książki może zbudować się czyjaś pasja czytelnicza. Od kreski, aż do spektakularnego efektu graficznego.”

Dodatkową wizualizacją ćwiczenia może być zdjęcie, dostępna w Internecie animacja lub własnoręcznie wykonane rysunki fraktali.



DZIAŁANIE 8.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

INSTRUKCJA OBSŁUGI

15 – 30 minut

Forma indywidualna z omówieniem na forum.

Materiały plastyczne – do przygotowania instrukcji (kartki, flamastry, kredki, długopisy);

Analiza krok po kroku procesu realizacji jakiegoś zadania – rozbijanie czynności na drobne, kolejne kroki, dbałość o jasność przekazu względem dziecka; poznanie alternatywnych kanałów komunikacji;

Prowadzący:

„Przyjrzymy się teraz procesowi przygotowania planu aktywności lub inaczej instrukcji / przepisu na skuteczne zrealizowanie jakiejś czynności. Z instrukcjami obsługi lub na przykład instrukcjami składania mebli spotykamy się na co dzień. Pozwalają one na samodzielne wykonanie / złożenie / zrobienie „czego” – bez wsparcia eksperta lub specjalisty. Dla dzieci to rodzice są pierwszymi ekspertami w obsłudze „życia”, ale doskonale wiemy, że nie mogą nimi pozostać na zawsze. Przygotowanie PRZEPISU / INSTRUKCJI wykonania jakiejś czynności – tej, której chcemy dziecko nauczyć / której dziecko chce się nauczyć – jest dużym wyzwaniem. To nie tylko schemat postępowania „krok po kroku”, gdy nie wolno nam zapomnieć o żadnym elemencie, który dla użytkownika instrukcji może nie być oczywisty (nawet jeśli oczywisty jest dla nas).

Bardzo ważne jest uwzględnienie przestrzeni dla dziecka, które może wspierać rodzica w przygotowaniu instrukcji i może ma prawo do posiadania innego pomysłu / sposobu dojścia do określonego celu – my wymyślamy jakiś sposób, ale dziecko może go modyfikować – ważna czujność, uważność i elastyczność.”

Oceniając wartość naszej instrukcji / planu aktywności bierzemy pod uwagę kategorie „działa – nie działa”. Jeśli coś działa, to nie zmieniamy tego, nawet jeśli sposób dojścia do celu może wydawać się nietypowy.

Dodatkowo należy pamiętać, że narzędziem do stworzenia naszego przepisu mogą być rysunki, fotografie i systemy alternatywnej komunikacji – różne sposoby dopracowywania instrukcji – przed lub w trakcie wykonywania zadania.

Uczestnicy podzieleni na grupy przygotowują np.: 2 wersje „instrukcji parzenia herbaty”.

DZIAŁANIE 8.

ciąg dalszy

Jako inspirację można wykorzystać ZESTAW PRZEPISÓW – to jeden z przykładów:

CZAJNIK + WODA Z KRANU

ASIU

ŻEBY ZROBIĆ HERBATĘ POTRZEBUJESZ

KUBEK + HERBATA

TEKTURKA i SZNUREK

TOREBKA HERBATY

1. CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT
2. ZANIEŚ CZAJNIK DO KRANU
3. OTWÓRZ CZAJNIK I NALEJ DO NIEGO WODY Z KRANU
4. ZAKRĘĆ KRAN
5. ZAMKNIJ CZAJNIK I ODSTAW GO NA JEGO PODSTAWĘ
6. WŁĄCZ CZAJNIK KLIKAJĄC NA ODPOWIEDNI PRZYCIŚK

ZACZEKAJ AŻ WODA SIĘ ZAGOTUJE

UWAŻAJ, ŻEBY SIĘ NIE POPARZYĆ

1. WYJMIJ KUBEK Z SZAFKI I POSTAW BLISKO CZAJNIKA
2. WYJMIJ Z SZAFKI PUDEŁKO Z HERBATY
3. WYJMIJ Z PUDEŁKA JEDNĄ TOREBKĘ HERBATY
4. ODPAKUJ TOREBKĘ HERBATY Z DODATKOWEJ OSŁONKI
5. POCIĄGNIJ ZA TEKTURKĘ ZE SZNURKIEM, ŻEBY GO ROZWINAĆ
6. WŁÓŻ TOREBKĘ HERBATY DO KUBKA

S MACZNEGO!

DZIAŁANIE 9.

CZAS TRWANIA:

PODZIAŁ GRUPY:

MATERIAŁY:

CEL:

OPIS ĆWICZENIA:

PODSUMOWANIE

60 minut

Forma indywidualna z omówieniem na forum.

Karty z wypisanymi zdaniami do uzupełniania, kartki i długopisy;

Podsumowanie doświadczeń i wrażeń z dnia drugiego warsztatów oraz podsumowanie wszystkich działań podejmowanych podczas dwóch dni zajęć. Stworzenie przestrzeni na swobodną wymianę i domknięcie różnych tematów, które pojawiły się podczas spotkania. Pożegnanie z prowadzącym oraz innymi uczestnikami. Podkreślenie wagi pracy, jaką włożyli uczestnicy – wzmocnienie ich jako rodziców;

Prowadzący prosi rodziców o uzupełnienie zdań:

Moje dziecko jest samodzielne, ponieważ...

Chcę, żeby moje dziecko rozwijało swoją samodzielność poprzez...

Daję mojemu dziecku okazje do rozwijania samodzielności, gdy...

Robię to, ponieważ...

A następnie przeczytanie ich na forum grupy.

W podsumowywaniu bardzo istotny jest czas na niezakłóconą dyskusję oraz zamknięcie spotkania. Ważne jest, aby nie przyspieszać tego procesu i pozostawić odpowiednią ilość czasu na to, aby każdy mógł się wypowiedzieć. Ponieważ jest to sytuacja ostatniej wspólnej dyskusji. Jeśli w grupie są osoby, które nie chcą się wypowiedzieć, można wprost zapytać ich o zdanie lub poprosić o skomentowanie jednym / dwoma zdaniami tego, z czym wychodzą ze spotkania. Ze względu na bliski i intymny charakter warsztatów (atmosferę zaufania i bezpieczeństwa), rozstanie może być dla uczestników smutne i frustrujące, a zatem warto zadać również o to, by w tych uczuciach rodzice mogli wprost porozmawiać. Prowadzona przez całe warsztaty praca na zasobach daje równocześnie bardzo dużo nadziei na przyszłość, dzięki czemu uczestnicy mogą wychodzić ze spotkania wzmocnieni – jeśli prowadzący nie zauważa u kogoś takiego efektu, powinien spróbować dodatkowo wzmocnić taką osobę (na forum – w subtelny, delikatny sposób lub podczas indywidualnej rozmowy).

POMOCNIK

Dla prowadzących warsztaty przygotowaliśmy zestaw podpowiedzi oraz szablony – do wykorzystania w miarę potrzeb :)

Zachęcamy również do skorzystania z innych produktów projektu: **PODPOWIEDNIKA** – poradnika dla rodziców i opiekunów oraz **INSTRUKCJI** – zestawu przepisów stanowiących inspirację do samodzielnego przygotowania planów aktywności, jako narzędzi wspierających proces usamodzielniania.



PODPOWIEDZI:

„Służy/nie służy”

W momencie, kiedy pierwszy raz pojawi się kategoria dobre / złe, pozytywne / negatywne etc., osoba prowadząca wprowadza nowe rozróżnienie na służy/nie służy (wcześniej przygotowane wydruki) i zaprasza do tego, by przyporządkować nasze/dzieci/innych zachowania działania według tych kryteriów.

Parking

Gdy pojawi się wśród uczestników pytanie – a zagadnienie będzie omawiane w kolejnych etapach szkolenia, jej / jego pytanie „parkujemy” na plakacie, żeby do niego wrócić.

Sposoby dzielenia na grupy:

- sznurki – do pracy w parach – mamy sznurki – np. 6 sznurków dla grupy 12 osób. O.P. trzyma w ręku sznurki złapane w połowie długości, a uczestnicy łapią końce i znajdują partnera do pracy po drugiej stronie sznurka;
- grzechotki – dla dowolnego podziału – do opakowań po np. filmie do aparatu wrzucamy ryż, fasolę, nic, koralik... - uczestnicy losują pudełko i szukają osób, których grzechotki mają podobny dźwięk;
- puzzle – tniemy np. 3 kartki/pocztówki na 4 części i każda osoba losuje część obrazka i próbują złożyć wspólnie obrazki – każdy obrazek tworzy grupę;
- odliczanie: 1....2....3...
- uczestnicy ustawiają się od stycznia do grudnia – datą urodzin, ale nie można się porozumiewać werbalnie, tylko na migi – kiedy ustawią się w rzędzie pierwsze 3 osoby – jedna grupa itd.

ENERGIZER:

- **BUM**

Grupa ustawia się okręgu. Odlicza po kolei (1,2,3,4...) – w kółko tak długo, aż nie pozostanie tylko jeden uczestnik / zwycięzca. Wygrywa ten, kto się nie pomyli. Zasada: na każde 3 oraz liczbę podzieloną przez 3, czyli 6 i 9 oraz liczbę (jedno czy dwucyfrową) zakończoną na 3, 6, 9 – uczestnik na którego wypadło klaszcze lub mówi bum: 1, 2, BUM, 4, 5, BUM... Kto się pomyli nie uczestniczy dalej w grze.

Ludzka rzeźba

Łączymy uczestników w 2 grupy. Zadaniem każdej jest przygotowanie rzeźby z „siebie” (rodzaj pantomimy) na podstawie wylosowanego hasła np. „potęga”, „ewolucja”, „samodzielność”, „rozwój”;

- **Ludzkie Bingo**

W załączeniu znajduje się makieta do łapania podpisów – klucz jest dowolny np. znajdź osobę, która była na innym kontynencie, znajdź osobę, która miała ochotę wyjść i nigdy już nie wrócić, znajdź kogoś, kto w dzieciństwie... i poproś o podpis.

- **„Szufłada”**

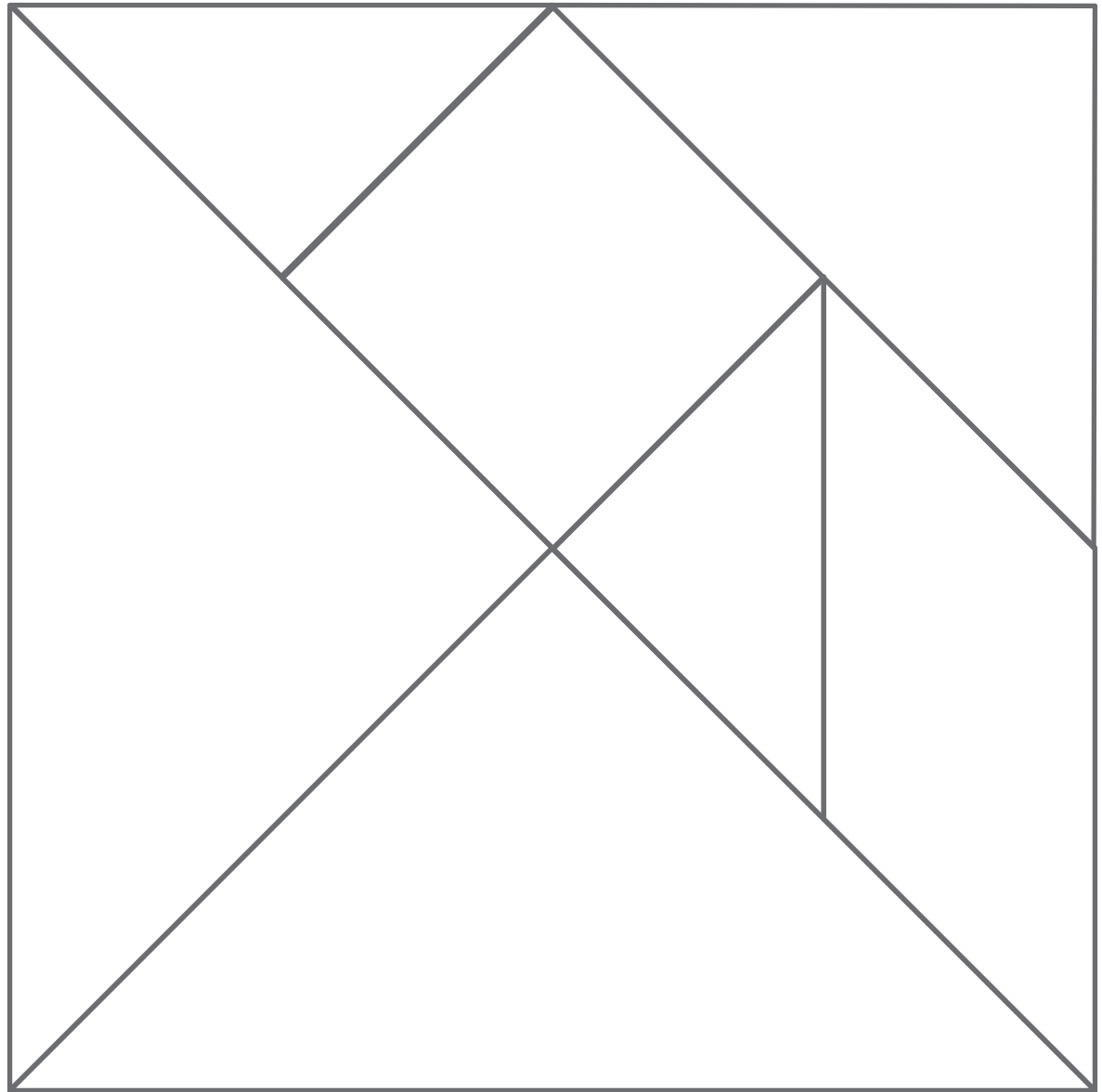
Prowadzący przygotowuje wydrukowane zdjęcie wnętrza szufłady lub po prostu wielu przedmiotów. Pokazuje je przez 10 sekund. Zadaniem każdego uczestnika jest zapamiętanie jak największej ilości rzeczy (dobrze, jeśli w środku są rzeczy nietypowe). Każdy uczestnik zapisuje, co pamięta.

Na zakończenie prowadzący pyta o ilość przedmiotów, ile każda osoba ma. Potem prosi grupę, by wspólnie wszyscy dali odpowiedź, co było w szufładzie. Ćwiczenie mówi o tym, że każdy zwraca uwagę na inne rzeczy i możemy sobie pomagać, widząc inne aspekty.

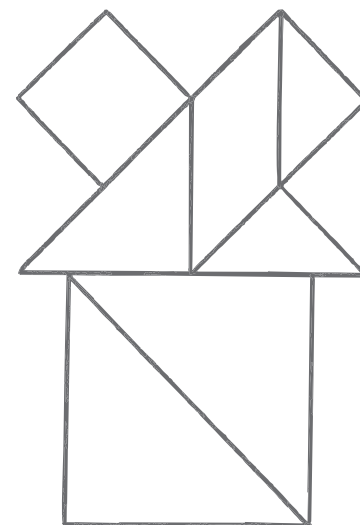
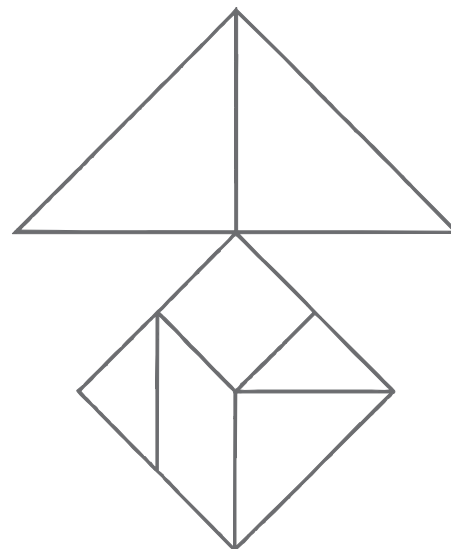
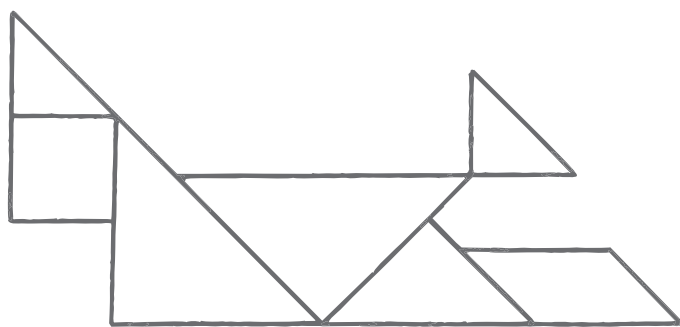
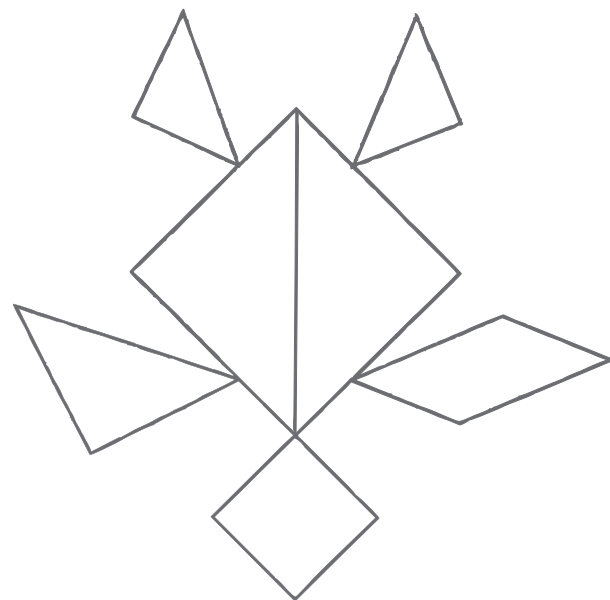
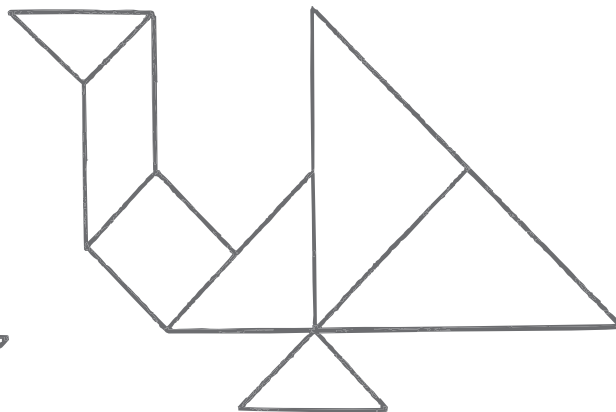
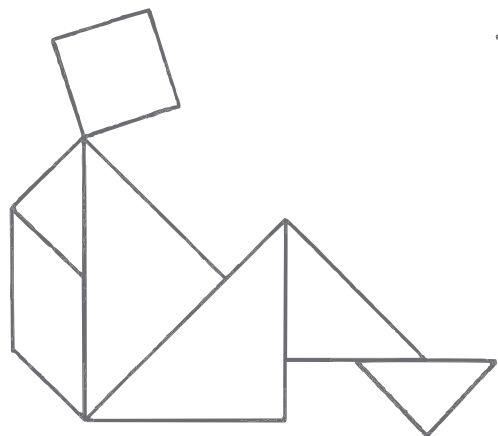
- **„Zapamiętaj wszystko, co jest zielone”**

Prowadzący prosi uczestników, żeby zapamiętali w sali wszystko, co jest np. zielone, pomarańczowe. Grupa ma na to 30 sekund. Potem prowadzący prosi, żeby uczestnicy zamknęli oczy i wymienili wszystko, co jest CZERWONE. Wprowadzony zostaje element zaskoczenia. Ćwiczenie mówi o tym, że jak się fokusujemy na jednym, np. chorobie dziecka, to nie zauważamy innych jego aspektów, osiągnięć, itd.

TANGRAM:



TANGRAM:



BINGO:

Urodzeni w Lesznie...	Urodzeni w tym samym miesiącu co Ty...	Interesują się nowinkami technologicznymi...	Nie znali Ciebie wcześniej...	Ćwiczą regularnie...
Nie lubią pizzy...	Nigdy nie byli zagranicą...	Mówią więcej niż jednym językiem...	Pracują zawodowo...	Mieszkają w żółtym domu...
Mają kota albo psa...	Lubią książki...		Lubią gotować...	Chodzą pieszo do pracy...
Nie przeczytali ani jednej książki w ubiegłym roku...	Lubią fotografować...	Jeżdżą rowerem po mieście...	Lubią seriale typu: „Trudne sprawy”...	Lecieli samolotem...
Mają samochód...	Potrafią dotknąć językiem nosa...	Chodzą do kina częściej niż raz w miesiącu...	Urodzeni poza Wielkopolską...	Nie oglądają telewizji...

RODZINNE AUTONOMIE SAMODZIELNOŚCI



AUTOR INNOWACJI:

Fundacja na Rzecz Integracji Osób Niepełnosprawnych i Autystycznych FIONA
63-004 Tulce ul. Narcyzowa 7
www.fundacja-fiona.org.pl



OPRAWA GRAFICZNA:

Spółdzielnia Socjalna FURIA
www.spoldzielnia-furia.pl

ILUSTRACJE: Wiesława Groszczyk



INKUBATOR:

Samorząd Województwa Wielkopolskiego
– Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu – Lider,
Partnerzy: Miasto Poznań,
Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe.



PARTNERZY:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu
ul. F. Nowowiejskiego 11
61-731 Poznań



Miasto Poznań
Pl. Kolegiacki 17
61-841 Poznań



Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe
afiliowane przy Instytucie Chemii Bioorganicznej PAN
ul. Jana Pawła II 10
61-139 Poznań

Innowacja społeczna „Rodzinne Autonomie Samodzielności” powstała w ramach realizacji projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego – Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

