

Wieruszów dn. 20.11.2015r.

## **SCENARIUSZ ZAJĘĆ W RAMACH PROGRAMU AKADEMIA DLA RODZICÓW**

**przeznaczonych dla rodziców, opiekunów i terapeutów.**

**TEMAT: KOMUNIKACJA I MOTYWACJA W PRACY Z OSOBAMI Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI I OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ.**

**PROWADZĄCY : ELŻBIETA SOBOLEWSKA - psycholog**

**ANNA JANKOWSKA - psycholog**

**CZAS TRWANIA : 8 godzin**

### **CEL OGÓLNY :**

Poszerzenie wiedzy na temat potrzeb psychiczno – emocjonalnych osób z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi w celu efektywnego motywowania i skutecznej komunikacji.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE :**

- Uczestnicy poszerzają swoją wiedzę na temat emocjonalności swoich podopiecznych.
- Uczestnicy rozpoznają własne przekonania dotyczące możliwości i ograniczeń w funkcjonowaniu z osób z niepełnosprawnością intelektualną i z zaburzeniami psychicznymi.
- Uczestnicy trenują sposoby skutecznego motywowania swoich podopiecznych przez stosowanie komunikatu „JA” a nie „TY”.
- Uczestnicy ćwiczą umiejętność wspierania swoich podopiecznych w formułowaniu realistycznych celów i planów działania.
- Uczestnicy uczą się udzielać wsparcia emocjonalnego swoim podopiecznym.

### **METODY PRACY :**

1. Wykład
2. Dyskusja
3. Praca w grupach.
4. Ćwiczenie udzielania komunikatów i aktywnego słuchania.
5. Drama.

**MATERIAŁY: - pisaki, papier, karty do ćwiczeń, opisy przypadków.**

#### **PRZEBIEG SZKOLENIA - WARSZTATÓW :**

1. Powitanie i ustalenie formalnych zasad współpracy.
2. Wykład na temat możliwości i potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnymi intelektualnie.
3. Ćwiczenie 1. : „Fakty i mity dotyczące możliwości w funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością intelektualną”. Dyskusja nad dokonanymi wyborami.
4. Zasady pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i z zaburzeniami psychicznymi. – wykład.
5. Ćwiczenie 2. : „Rozumiem, że ...” - aktywne i uważne słuchanie.
6. Ćwiczenie 3. : „Jak wysłać komunikaty „JA” ?
7. Wykład na temat sposobów rozwijania zdolności dokonywania realistycznej oceny osobistych możliwości i konstruowania realistycznych planów przez osoby z zaburzeniami psychicznymi i z niepełnosprawnością intelektualną.
8. Ćwiczenie nr 4. : „Dom na bezludnej wyspie” .
9. Ćwiczenie nr 5. „Drabina sukcesu” .
10. Podsumowanie zajęć. Dyskusja

#### **PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

##### **Ad.1.**

**Powitanie. Prezentacja planu zajęć . Rozmowa na zasadzie „rundki” – „Jakie są oczekiwania uczestników?” - dyskusja na temat najczęściej spotykanych problemów z zakresu komunikacji z podopiecznymi.**

**Ustalenie zasad współpracy podczas szkolenia – warsztatów.**

##### **Ad. 2.**

**Prezentacja materiału. Forma wykładu.**

**Międzynarodowa Liga na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym (ILSMH) zaleca, aby opisując specyfikę niepełnosprawności intelektualnej podkreślać, iż NIE JEST ona CHOROBA, ale STANEM UMYSŁU będącym efektem najczęściej uszkodzenia lub nieprawidłowej budowy ośrodkowego układu nerwowego.**

U osób w stanie niepełnosprawności intelektualnej zaburzona jest zatem cała sfera orientacyjno –poznawcza, czyli myślenie, rozumienie, uczenie się i tworzenie pojęć.

**Osoba z niepełnosprawnością intelektualną może mieć problemy zwłaszcza z:**

Prowadzący: Anna Jankowska – psycholog , Elżbieta Sobolewska – psycholog

- dostrzeganiem różnic i związków między tym co widzi, słyszy i mówi;
- dostrzeganiem powiązań między wydarzeniami, doświadczeniami, ludźmi, rzeczami;
- odkrywaniem znaczeń i rozumieniem znaczeń ukrytych – aluzji, przenośni, wieloznaczności;
- kojarzeniem starych spostrzeżeń z nowymi;
- przyswajaniem faktów z różnych źródeł;
- skupieniem się na jednej myśli, czynności;
- rozpoznawaniem uczuć innych ludzi;
- nawiązywaniem i utrzymywaniem kontaktów interpersonalnych;
- formułowaniem zdań - zwłaszcza własnych opinii o danych rzeczach, zjawiskach, osobach oraz wewnętrznych przemyśleń;
- mówieniem, nazywaniem i okazywaniem emocji, uczuć;
- nazywaniem i rozumieniem pojęć abstrakcyjnych;
- pisanie, czytaniem, liczeniem;
- orientacją w czasie i przestrzeni;
- wykonywaniem czynności samoobsługowych (np. higieną, jedzeniem, doborem ubrań itp.);
- podejmowaniem decyzji;
- troszczeniem się o własne zdrowie i bezpieczeństwo;
- organizacją czasu – pracy i wolnego;
- odnalezieniem się w różnych rolach społecznych (obywatela, pracownika, rodzica, opiekuna, partnera, klienta, turysty, pasażera, członka rodziny i społeczności itp.).

Z powodu wymienionych wyżej ograniczeń osoby z niepełnosprawnością intelektualną wolniej przystosowują się do wymogów życia społecznego, stąd też potrzebują więcej czasu na wyuczenie się nowych czynności i zapamiętanie nowych informacji. Osoby z tym rodzajem niepełnosprawności uczą się najchętniej i z największymi efektami poprzez wielokrotne powtarzanie tych samych działań, a do pracy mobilizują je zachęty, chwalenie i nagradzanie.

Ponieważ osoby z niepełnosprawnością intelektualną często mają kłopoty z nazywaniem i mówieniem, zdarza się, że zastępują słowa niewerbalnymi środkami komunikacji – np. gestami, mimiką twarzy, nieartykułowanymi dźwiękami lub zniekształconymi słowami, czasem krzykiem, a także przyspieszonym oddechem i zmianą pozycji ciała. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną charakterystyczna jest także żywa uczuciowość, otwartość na kontakt, pragnienie akceptacji i gotowość do obdarzania uczuciami.

Niepełnosprawność intelektualna ujawnia się w niemowlęctwie, wczesnym dzieciństwie lub latach szkolnych. Jest ona stanem trwałym, którego nie można usunąć farmakologicznie, ani innymi metodami. Jednak przy zastosowaniu odpowiedniej rehabilitacji możliwe jest nauczenie osoby z niepełnosprawnością intelektualną powszechnych umiejętności dzięki czemu staje się ona samodzielna. A samodzielność ta jest tym większa, im

Prowadzący: Anna Jankowska – psycholog , Elżbieta Sobolewska – psycholog

bardziej przyjazne są osobie z niepełnosprawnością intelektualną środowiska, w których wychowuje się i żyje – rodzice, sąsiedzi, przyjaciele, koledzy ze szkoły, pracodawca itp.

**Ad. 3.** Ćwiczenie nr 1. „Fakty i mity dotyczące możliwości funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną i z zaburzeniami psychicznymi” .

Każdy z uczestników otrzymuje kartę z wypisanymi stwierdzeniami, gdzie fakty i mity są losowo wymieszane. Prosi się aby uczestnicy dokonali wyborów, czy dane stwierdzenie jest faktem czy mitem.

Po uzupełnieniu kart, dokonujemy głosowania i ma miejsce dyskusja.

KARTA „ FAKTY I MITY”

- LUDZIE UPOŚLEDZENIE UMYSŁOWO SĄ CHORZY PSYCHICZNIE.
- OSOBY UPOŚLEDZONE MOGĄ, ALE NIE MUSZĄ PRZEJAWIAC ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH.
- DOROŚLI LUDZIE UPOŚLEDZENI UMYSŁOWO SĄ „WIECZNYMI DZIEĆMI’.
- DOROŚLI UPOŚLEDZENI NIE SĄ DZIEĆMI, MAJĄ TAKIE SAME POTRZEBY, JAK WIEKSZOŚĆ DOROSŁYCH LUDZI. NA ICH ZACHOWANIE W DUŻEJ MIERZE WPŁYWA ŚRODOWISKO SPOŁECZNE.
- UPOŚLEDZENI UMYSŁOWO I CHORZY PSYCHICZNIE NIE MOGĄ ŻYĆ SAMODZIELNIE.
- KAŻDA OSOBA BEZ WZGLĘDU NA POZIOM ROZWOJU SWOJEGO INTELEKTU, POSIADA SFERĘ SEKSUALNĄ I MA PRAWO DO JEJ PRZEJAWIANIA I WYRAŻANIA.
- LUDZIE UPOŚLEDZENI NAJLEPIEJ CZUJĄ SIĘ WŚRÓD INNYCH UPOŚLEDZONYCH.
- OSOBY UPOŚLEDZONE MOGĄ PODJĄĆ PRACĘ ZAWODOWĄ M.IN. W ZAKŁADACH PRACY CHRONIONEJ, ZAKŁADACH AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ.
- LUDZIE UPOŚLEDZENI SZUKAJĄ I POTRZEBUJĄ KONTAKTÓW Z LUDŹMI SPRAWNYMI INTELEKTUALNIE.
- OSOBY UPOŚLEDZONE SĄ ASEKSUALNE, ROZWÓJ ICH SEKSUALNOŚCI POWINIEN BYĆ HAMOWANY.
- OSOBY UPOŚLEDZONE NIE SĄ W STANIE PODJĄĆ I UTRZYMAĆ PRACY.
- WIELU UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO PRZY PRAWDŁOWEJ OPIECE MOŻE OSIĄGNAĆ DUŻY STOPIEŃ NIEZALEŻNOŚCI.

**Ad. 4.**

Wykład na temat ogólnych zasad pracy i funkcjonowania z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i z zaburzeniami psychicznymi.

- Autyzm \* ADHD \* FAS \* Niepełnosprawność intelektualna w stopniu lekkim \* niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym \* schizofrenia

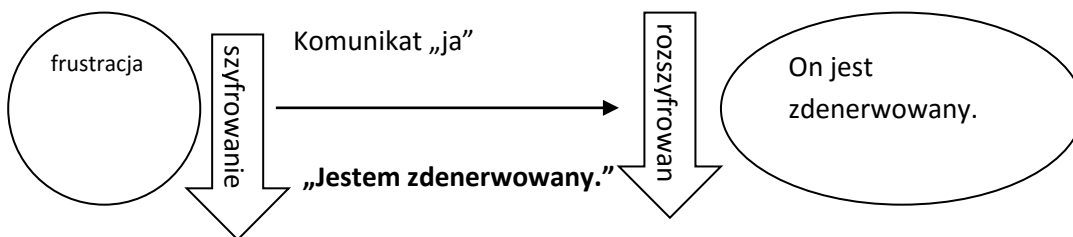
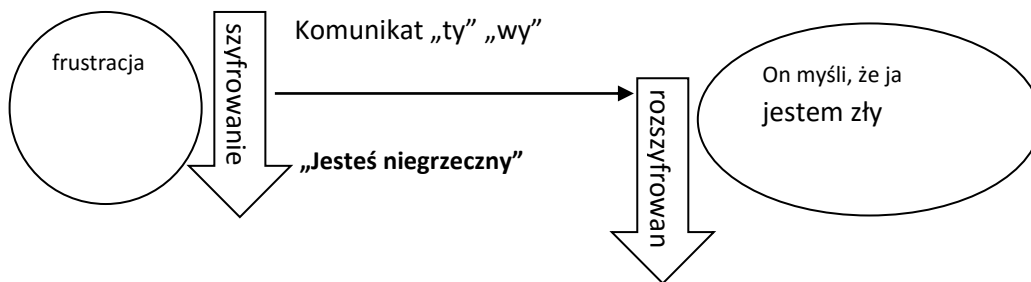
**Ad. 5.** Ćwiczenie nr 2. „ Rozumiem, że ... „

Uczestnicy są w parach. Jest osoba A i osoba B . Para ustala temat rozmowy . Osoba A mówi, osoba B co jakiś czas odpowiada, jak ją zroszumiła, np. „Jeśli Cię dobrze rozumiem .... czułeś się tym przygnębiony. „ , Uważasz, że ..... „ Sprawdza, czy dobrze zroszumiła, co mówi osoba A, bez oceniania i udzielania rad. Osoby rozmawiają tak długo, aż dojdą do pełnego zroszumienia.

Następnie uczestnicy dzielą się na trójki. Jedna z osób jest mówiącym, druga słuchającym a trzecia obserwatorem. Mówiący opowiada o swoich kłopotach słuchaczowi. Słuchacz słucha najlepiej jak potrafi. Obserwator zwraca uwagę na komunikaty niewerbalne przekazywane przez mówiącego. Mówiący daje informacje zwrotną słuchaczowi, jakim był słuchaczem – co w jego postawie, minie, gestach przeszkadzało, a co pomagało.

**Ad. 6.** Ćwiczenie nr 3 : : „Jak wysyłać komunikaty „JA” ?

Uczestnikom zostaje zaprezentowana konsekwencja komunikatów „TY” i „JA”.



**Następnie uczestnicy ćwiczą wyrażanie komunikatów „JA” w podanych przez prowadzące sytuacjach.**

(sytuacje są podane na kartkach )

**Ad. 7.**

**Wykład na temat sposobów rozwijania zdolności dokonywania realistycznej oceny osobistych możliwości i konstruowania realistycznych planów przez osoby z zaburzeniami psychicznymi i z niepełnosprawnością intelektualną.**

**Ad. 8. Ćwiczenie nr 4. : „Dom na bezludnej wyspie” .**

Zadanie uczestników polega na podzielenie się na zespoły 4 osobowe i dokonanie wyboru wraz z uzasadnieniem przedmiotów, które zabrali by na bezludną wyspę, na której muszą mieszkać rok. Można zabrać 20 najbardziej potrzebnych przedmiotów . Prosi się uczestników o uzasadnienie wyboru.

(Celem ćwiczenia jest ukazanie form pracy uczestników ze swoimi podopiecznymi w celu motywowania ich do racjonalnych wyborów życiowych. )

**Ad. 8. Ćwiczenie nr 5. „Drabina sukcesu” .**

Uczestnicy proszeni są o narysowanie drabiny na kartce. Następnie każdy z uczestniczących ma za zadanie dopisać na poszczególnych szczeblach sukcesy podopiecznego na przestrzeni czasu Jego życia.

Na podstawie analizy wpisów próbuje „zaplanować” kolejne etapy życia podopiecznego. Czy plany są realistyczne? Czy osoba z niepełnosprawnością jest w stanie pokonać przeszkody ? Czy możliwości i zasoby podopiecznego są wystarczające? Czy zamierzenia nie są zbyt trudne ?

**Ad. 9. Podsumowanie zajęć. Dyskusja**

Uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami. Podsumowują warsztat i oceniają w jakim stopniu wykorzystają swoje umiejętności.

**BIBLIOGRAFIA:**

1. Gordon Thomas – Wychowanie bez porażek – Warszawa 1998
2. Brodacka Marta, Kostecka – Rogowska Marta, Kozak Beata – Scenariusze zajęć warsztatowych kształtowanie kompetencji społeczno – zawodowych. Łódź 2013
3. Praca zbiorowa – Dziecko autystyczne tom XXI – Krajowe Towarzystwo Autyzmu 2012
4. Liszcz Krzysztof – Dziecko z FAS w szkole i w domu. Kraków 2011 , wyd. Rubikon
5. Kołakowski A. – ADHD – zespół nadpobudliwości ruchowej – przewodnik dla rodziców i wychowawców. – Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne - Gdańsk 2007
6. Metody komunikacji, zachowania się i obsługi osób z niepełnosprawnością intelektualną – klientów instytucji publicznych - materiały instruktażowe dla pracowników urzędów miast, gmin i dzielnic. Warszawa lipiec – październik 2012 .

Prowadzący: Anna Jankowska – psycholog , Elżbieta Sobolewska – psycholog