

Aktivita č. 1.1.

MODUL	1. Úvod do podpory osôb so zdravotným postihnutím. Úloha neformálneho poradcu
Téma	Komunikácia s rodičom dieťaťa so zdravotným postihnutím
Názov aktivity	Rozhovor, ktorý podporuje
Pedagogický cieľ	Rozvoj empatických komunikačných zručností, aktívne počúvanie a poskytovanie emocionálnej podpory rodičom detí so zdravotným postihnutím.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia pre rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	90 min.
Miesto konania	Seminárna miestnosť s priestorom na prácu vo dvojiciach a pri okrúhlom stole.
Počet účastníkov	5 - 10 osôb
Metóda	Simulácia rozhovoru, hranie rolí, miniprednáška s prvkami reflexie.
Nástroje	Kartičky s popismi scén, stopky, zápisník na reflexiu, tabuľa.

Opis aktivity

1. **Úvod (10 min)** - školiteľ rozoberie dôležitosť komunikácie vo vzťahu poradca - rodič: počúvanie, prijímanie emócií, vyhýbanie sa poskytovaniu nevyžiadaných rád.
2. **Časť workshopu (60 min):**
 - o Účastníci pracujú vo dvojiciach a hrajú krátke scénky rozhovoru (napr. rodič po diagnostikovaní dieťaťa, rodič vyhorený zo starostlivosti, rodič hľadajúci informácie).
 - o Jedna osoba hrá úlohu neformálneho poradcu, druhá hrá úlohu rodiča; po niekoľkých minútach sa úlohy vymenia.
 - o Facilitátor pozoruje a poukazuje na účinné komunikačné techniky: parafrázovanie, empatické otázky, podporné mlčanie, vyhýbanie sa odsudzovaniu.
3. **Skupinová reflexia (15 min)** - diskusia o tom, čo pomohlo a čo prekážalo rozhovoru.
4. **Zhrnutie (5 min)** - diskusia o dôležitosti prítomnosti a všímavosti v pomáhajúcom vzťahu.

Pokyny pre účastníkov:

- Neposudzujte druhú osobu, sústreďte sa na počúvanie a emócie.
- Používajte parafrázovanie ("Chápem, že sa cítite..."), vyhýbajte sa "mali by ste".
- Po každej scéne si zapíšte, aké emócie sa objavili na oboch stranách.

Zhrnutie (otázky):

1. Aké emócie vo mne vyvolal rozhovor s rodičom?
2. Dokážem počúvať bez toho, aby som hneď dával rady?
3. Ktoré slová v mojej komunikácii sú podporné a ktoré by mohli byť zraňujúce?

Zhrnutie - sebareflexia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní týmto modulom? Aké nové poznatky som získal o podpore rodičov detí so zdravotným postihnutím?
2. Čo si z tohto modulu odnášam do svojej úlohy neformálneho poradcu?
3. Ako to môže ovplyvniť spôsob, akým podporujem rodičov teraz a v budúcnosti?
4. Aký praktický krok môžem urobiť už zajtra na základe toho, čo som sa naučil?

Aktivita č. 1.2.

MODUL	1. Úvod do podpory ľudí so zdravotným postihnutím. Úloha neformálneho poradcu
Téma	Komunikácia s rodičom dieťaťa so zdravotným postihnutím
Názov aktivity	Rodičia v kríze - ako ich podporiť bez toho, aby sme prevzali zodpovednosť
Pedagogický cieľ	Rozvíjanie zručností pri rozpoznávaní emócií a fáz adaptácie u rodičov po tom, ako bolo ich dieťaťu diagnostikované zdravotné postihnutie, a formovanie vhodných foriem podpory.
Cieľová skupina	neformálni poradcovia pre rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	90 min.
Miesto konania	Seminárna miestnosť s prístupom k tabuli a priestorom na skupinovú prácu.
Počet účastníkov	5 - 10 osôb
Metóda	Analýza prípadovej štúdie, práca v malých skupinách, brainstorming, mini reflexívna prednáška.
Nástroje	Kartičky s opismi situácií rodičov (napr. popieranie, hnev, smútok, prijatie), háčky papiera, fixky.
Popis	1. Úvod (10 min) - školiteľ rozoberie psychologický model reakcií rodičov na diagnózu (šok - popretie - vzburá - smútok - prijatie). 2. Časť workshopu (60 min) - Účastníci sa rozdelia do skupín a analyzujú prípadové štúdie, napr. - Matka v popieraní, ktorá odmieta prijať diagnózu svojho dieťaťa. - Otec obviňujúci lekárov a školu. - Rodič s príznakmi emocionálneho vyhorenia. - Úloha: Vypracujte návrh reakcie neformálneho poradcu - čo povedať, čomu sa vyhnúť, ako prejaviť podporu. 3. Prezentácia a diskusia (15 min) - skupiny prezentujú svoje riešenia, facilitátor ich komentuje a dáva do súvislosti so zásadami poradenskej etiky. 4. Zhrnutie (5 min) - uvedenie hraníc zodpovednosti poradcu: Podporujem, ale nerobím to za nich. Pokyny pre účastníkov: - Snažte sa pochopiť emócie rodiča, nesúďte ho. - Zvážte, aký postoj by mal poradca zaujať v jednotlivých fázach krízy. - Do svojej prezentácie zahrňte slová podpory aj mlčanie ako nástroj empatie.



Zhrnutie - (otázky):

1. Ktoré emócie rodičov je pre mňa najťažšie prijať?
2. Môžem poskytnúť podporu bez toho, aby som prevzal zodpovednosť za rozhodnutia rodiča?
3. Aké stratégie mi pomáhajú udržať rovnováhu medzi empatiou a odstupom?

Zhrnutie - sebareflexia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní týmto modulom? Aké nové poznatky som získal o podpore rodičov detí so zdravotným postihnutím?
2. Čo si z tohto modulu odnášam do svojej úlohy neformálneho poradcu?
3. Ako to môže ovplyvniť spôsob, akým podporujem rodičov teraz a v budúcnosti?
4. Aký praktický krok môžem urobiť už zajtra na základe toho, čo som sa naučil?

Aktivita č. 1.3.

MODUL	1. Úvod do podpory ľudí s postihnutím. Úloha neformálneho poradcu
Téma	Budovanie podpornej siete okolo rodiny
Názov aktivity	Sila spolupráce
Pedagogický cieľ	Rozvíjanie koordinačných a sociálnych zručností neformálnych poradcov z hľadiska spolupráce s inštitúciami, školami a ostatnými rodičmi.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	75 min.
Miesto konania	Seminárna miestnosť s priestorom na tímovú prácu.
Počet účastníkov	5 - 10 osôb
Metóda	Skupinová práca, simulačná hra, analýza sociálnych sietí.
Nástroje	Flipchart, farebné fixky, lepiace papieriky, šnúrka alebo niť (na vizualizáciu prepojení), kartičky s úlohami.
Opis činnosti	

1. **Úvod (10 min)** - facilitátor rozoberie pojem "podporná sieť" - formálna a neformálna.
2. **Praktické cvičenie (50 min)**
 - o Každá skupina dostane scenár, napr:
 - Osamelý rodič, ktorý vychováva dieťa s autizmom.
 - Rodina s finančnými ťažkosťami a dieťa s telesným postihnutím.
 - o Úloha: Nakreslite podpornú sieť okolo tejto rodiny (inštitúcie, ľudia, programy, poradcovia, škola, komunita).
 - o Potom každá skupina simuluje stretnutie za okrúhlym stolom - každý účastník prevezme určitú úlohu (poradca, učiteľ, rodič, úradník, sused). Cieľom je vypracovať spoločný akčný plán.
3. **Reflexia v skupine (10 min)** - analýza toho, čo uľahčuje a čo bráni spolupráci.
4. **Zhrnutie (5 min)** - diskusia o dôležitosti spoločnej zodpovednosti a komunikácie medzi jednotlivými sektormi.

Pokyny pre účastníkov:

- Všetci by sa mali aktívne zapojiť do simulácie.
- Pamätajte, že účinná podpora nie je sólo úsilie, ale tímové úsilie.
- Počas hry si zapíšte aspoň tri podmienky dobrej spolupráce.

Zhrnutie - (otázky):

1. Aké ťažkosti vznikajú pri budovaní podpornej siete pre rodinu?
2. Ktoré aspekty spolupráce s inštitúciami si vyžadujú, aby som rozvíjal svoje schopnosti?
3. Čo môžem urobiť vo svojej komunite, aby som lepšie integroval rôzne formy pomoci?



Zhrnutie - sebareflexia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní týmto modulom? Aké nové poznatky som získal o podpore rodičov detí so zdravotným postihnutím?
2. Čo si z tohto modulu odnášam do svojej úlohy neformálneho poradcu?
3. Ako to môže ovplyvniť spôsob, akým podporujem rodičov teraz a v budúcnosti?
4. Aký praktický krok môžem urobiť už zajtra na základe toho, čo som sa naučil?