

Ćwiczenie nr 1.1.

MODUŁ I

Wprowadzenie do wsparcia osób niepełnosprawnych.

Rola doradcy nieformalnego

Temat

Komunikacja z rodzicem dziecka z niepełnosprawnością

Tytuł aktywności

„Rozmowa, która wspiera”

Cel pedagogiczny

Kształtowanie umiejętności komunikacji empatycznej, aktywnego słuchania i udzielania wsparcia emocjonalnego rodzicom dzieci z niepełnosprawnością.

Grupa docelowa

Nieformalni doradcy dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością

Czas trwania (minuty)

90 min.

Miejsce

Sala warsztatowa z miejscem do pracy w parach i przy okrągłym stole.

Liczba uczestników

5-10 osób

Metoda

Symulacja rozmowy, odgrywanie ról, mini wykład z elementami refleksji.

Narzędzia

Karty z opisami scenek, stoper, notatnik refleksji, tablica.

Opis aktywności

1. **Wprowadzenie (10 min)** – prowadzący omawia znaczenie komunikacji w relacji doradca–rodzic: słuchanie, akceptacja emocji, unikanie radzenia bez prośby.
2. **Część warsztatowa (60 min):**
 - Uczestnicy w parach odgrywają krótkie scenki rozmów (np. rodzic po diagnozie dziecka, rodzic wypalony opieką, rodzic szukający informacji).
 - Jedna osoba wciela się w doradcę nieformalnego, druga w rodzica; po kilku minutach następuje zmiana ról.

- Prowadzący obserwuje i wskazuje skuteczne techniki komunikacji: parafraza, empatyczne pytania, cisza wspierająca, unikanie ocen.
- 3. **Refleksja grupowa (15 min)** – dyskusja o tym, co pomagało w rozmowie, a co ją blokowało.
- 4. **Podsumowanie (5 min)** – omówienie znaczenia obecności i uważności w relacji pomocowej.

Instrukcje dla uczestników:

- Nie oceniaj rozmówcy, skup się na słuchaniu i emocjach.
- Stosuj parafrazę („Rozumiem, że czujesz...”), unikaj „powinieneś”.
- Po każdej scenie zanotuj, jakie emocje pojawiły się po obu stronach.

Podsumowanie (pytania):

1. **Jakie emocje wywołała we mnie rozmowa z rodzicem?**
2. **Czy potrafię słuchać bez natychmiastowego udzielania rad?**
3. **Jakie słowa w mojej komunikacji wspierają, a jakie mogą ranić?**

Podsumowanie – autorefleksja

1. Czego nauczyłem się podczas tego modułu? Jakie nowe spostrzeżenia na temat wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami zdobyłem?
2. Co wyniosę z tego modułu do mojej roli doradcy rówieśniczego?
3. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
4. Jaki jest jeden praktyczny krok, który mogę podjąć jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem?

Ćwiczenie nr 1.2.

MODUŁ I

Wprowadzenie do wsparcia osób niepełnosprawnych.

Rola doradcy nieformalnego

Temat

Komunikacja z rodzicem dziecka z niepełnosprawnością

Tytuł aktywności

„Rodzic w kryzysie – jak towarzyszyć, nie przejmując odpowiedzialności”

Cel pedagogiczny

Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji i faz adaptacji rodziców po diagnozie niepełnosprawności dziecka oraz kształtowanie adekwatnych form wsparcia.

Grupa docelowa

Nieformalni doradcy dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością

Czas trwania (minuty)

90 min.

Miejsce

Sala warsztatowa z dostępem do tablicy i przestrzenią do pracy w grupach.

Liczba uczestników

5-10 osób

Metoda

Analiza studium przypadku, praca w małych grupach, burza mózgów, mini wykład refleksyjny.

Narzędzia

Karty z opisami sytuacji rodziców (np. faza zaprzeczenia, złości, żalu, akceptacji), arkusze papieru, markery.

Opis aktywności

1. **Wprowadzenie (10 min)** – prowadzący omawia psychologiczny model reakcji rodziców na diagnozę (szok – zaprzeczenie – bunt – żal – akceptacja).
2. **Część warsztatowa (60 min)**
 - Uczestnicy dzielą się na grupy i analizują studia przypadków, np.
 - Matka w fazie zaprzeczenia, która nie przyjmuje diagnozy dziecka.
 - Ojciec obwiniający lekarzy i szkołę.
 - Rodzic z objawami wypalenia emocjonalnego.
 - Zadanie: opracować propozycję reakcji doradcy nieformalnego – co powiedzieć, czego unikać, jak okazać wsparcie.

3. **Prezentacja i omówienie (15 min)** – grupy przedstawiają rozwiązania, prowadzący komentuje i odnosi je do zasad etyki doradztwa.
4. **Podsumowanie (5 min)** – wskazanie granic odpowiedzialności doradcy: wspieram, ale nie wyręczam.

Instrukcje dla uczestników:

- Staraj się rozumieć emocje rodzica, nie oceniaj ich.
- Zastanów się, jaką postawę powinien przyjąć doradca w każdej fazie kryzysu.
- W prezentacji uwzględnij zarówno słowa wsparcia, jak i milczenie jako narzędzie empatii.

Podsumowanie – (pytania):

1. Które emocje rodziców są dla mnie najtrudniejsze do przyjęcia?
2. Czy potrafię wspierać bez przejmowania odpowiedzialności za decyzje rodzica?
3. Jakie strategie pomagają mi zachować równowagę między empatią a dystansem?

Podsumowanie – autorefleksja

5. Czego nauczyłem się podczas tego modułu? Jakie nowe spostrzeżenia na temat wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami zdobyłem?
6. Co wyniosę z tego modułu do mojej roli doradcy rówieśniczego?
7. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
8. Jaki jest jeden praktyczny krok, który mogę podjąć jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem?

Ćwiczenie nr 1.3.

MODUŁ I	Wprowadzenie do wsparcia osób niepełnosprawnych.
Temat	Rola doradcy nieformalnego Budowanie sieci wsparcia wokół rodziny
Tytuł aktywności	„Siła współpracy”
Cel pedagogiczny	Kształtowanie kompetencji koordynacyjnych i społecznych doradcy nieformalnego w zakresie współpracy z instytucjami, szkołą i innymi rodzicami.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością
Czas trwania (minuty)	75 min.
Miejsce	Sala warsztatowa z miejscem do pracy zespołowej.
Liczba uczestników	5-10 osób
Metoda	Praca w grupach, gra symulacyjna, analiza sieci społecznych.
Narzędzia	Flipchart, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne, sznurek lub nitka (do wizualizacji połączeń), karty z rolami.
Opis aktywności	
Wprowadzenie (10 min) – prowadzący omawia pojęcie „sieci wsparcia” – formalnego i nieformalnego. Ćwiczenie praktyczne (50 min) - Każda grupa otrzymuje scenariusz sytuacji, np.: - Rodzic samotnie wychowujący dziecko z autyzmem. - Rodzina z trudnościami finansowymi i dzieckiem z niepełnosprawnością ruchową. - Zadanie: narysować sieć wsparcia wokół tej rodziny (instytucje, osoby, programy, doradcy, szkoła, społeczność).	

- Następnie każda grupa symuluje spotkanie „okrągłego stołu” – każdy uczestnik wciela się w określoną rolę (doradca, nauczyciel, rodzic, urzędnik, sąsiad). Celem jest wypracowanie wspólnego planu pomocy.

3. **Refleksja grupowa (10 min)** – analiza, co ułatwia, a co utrudnia współpracę.

4. **Podsumowanie (5 min)** – omówienie znaczenia współodpowiedzialności i komunikacji międzysektorowej.

Instrukcje dla uczestników:

- Każda osoba powinna aktywnie uczestniczyć w symulacji.
- Pamiętaj, że skuteczne wsparcie to nie działanie w pojedynkę, ale w zespole.
- W trakcie gry zapisz minimum trzy warunki dobrej współpracy.

Podsumowanie – (pytania):

1. Jakie trudności pojawiają się w budowaniu sieci wsparcia dla rodziny?
2. Które elementy współpracy z instytucjami wymagają rozwijania moich kompetencji?
3. Co mogę zrobić w swojej społeczności, by lepiej integrować różne formy pomocy?

Podsumowanie – autorefleksja

9. Czego nauczyłem się podczas tego modułu? Jakie nowe spostrzeżenia na temat wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami zdobyłem?
10. Co wyniosę z tego modułu do mojej roli doradcy rówieśniczego?
11. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
12. Jaki jest jeden praktyczny krok, który mogę podjąć jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem?