

Aktivita č. 4.1.

MODUL	4. Poskytovanie psychologickej podpory
Téma	Emočný proces, ktorý prežívajú rodiny (šok, popretie, hnev, smútok, prijatie)
Názov aktivity	Cesta k prijatiu
Pedagogický cieľ	Cieľom je pomôcť rodičom rozpoznať emocionálne fázy, ktoré prežívajú po zistení, že ich dieťa má zdravotné postihnutie (popretie, hnev, vyjednávanie, depresia, prijatie), a uvedomiť si, že tieto pocity sú prirodzené a univerzálne; podporiť sebauvedomenie a psychickú odolnosť prostredníctvom zdieľania v skupine.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	60 minút
Prostredie	trieda
Veľkosť skupiny	5-10 účastníkov
Metódy	– Skupinová práca – Umelecké vyjadrenie (kresba a použitie metafor) – Zdieľanie a uvedomovanie si – Prezentácia
Nástroje	– Farebné ceruzky, pastely – Papier formátu A4 alebo kartón – Drevená tabuľa alebo panel (na vizuálnu prezentáciu) – Tiché, pohodlné sedenie – Jemná hudba v pozadí (emocionálne podporná, bez textu)
Opis aktivity	

Aktivita vedie účastníkov k tomu, aby:

- rozpoznali základné emocionálne fázy pri výchove dieťaťa so zdravotným postihnutím a identifikovali svoje pocity,
- rozvíjali empatiu voči rodinám s podobnou skúsenosťou,
- pochopili význam procesu prijatia pre vývin dieťaťa,
- získali pocit úľavy prostredníctvom zdieľania svojich pocitov.

Účastníci majú za úlohu nakresliť na papier kruh a následne okolo neho ďalšie kruhy – toľko, na koľko častí sa emocionálne cítia rozdelení. Do každého kruhu zapisujú svoje pocity. Zdôrazňuje sa, že kruhy bližšie alebo ďalej od hlavného kruhu vyjadrujú intenzitu emócií.

Následne účastníci diskutujú o udalostiach spojených s ich emóciami a spoločné emócie sa zapisujú na tabuľu, čím vzniká spoločný zoznam. Lektor počas tohto procesu vysvetľuje jednotlivé fázy (popretie,

hnev, vyjednávanie, depresia, prijatie) pomocou vizuálov a krátkych príkladov. Účastníci sa snažia priradiť tieto fázy k svojim vlastným skúsenostiam. (15 minút)

Účastníci dostanú inštrukciu:

„Predstavte si život s vašim dieťaťom so zdravotným postihnutím ako cestu. Ako by ste túto cestu opisali? (napr. kamenistá, horská, pobrežná, lesná, kľukatá, svetlá, tmavá atď.)“

Účastníci zdieľajú svoje opisy. Lektor zdôrazňuje, aby sa navzájom počúvali bez hodnotenia, a pripomína, že všetky tieto pocity sú dočasné a majú svoj význam. (15 minút)

Účastníci sa rozdelia do dvojíc – klient a neformálny poradca. Klienta hrá jeden účastník, poradcu druhý. Tréner najprv demonštruje empatický prístup v roli poradcu (napr.: „Rozumiem vám, musí to byť veľmi ťažké, prežil/a som niečo podobné...“).

(Poznámka: príklad – matka, ktorej dieťa bolo práve diagnostikované, neustále plače a nekomunikuje s okolím.)

Po hraní rolí nasleduje diskusia:

- Ktoré výroky boli účinné v roli poradcu?
- Čo bolo náročné?
- Ktoré emócie najviac vynikli? (15 minút)

Účastníci sa postavia oproti sebe do dvojíc. Každý zdieľa jednu podpornú vetu, ktorú by mohol použiť pri podpore iného rodiča. Aktivita sa tým uzatvára. (15 minút)

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. 4.2.

MODUL

4. Podporné systémy

Téma

Podporné systémy – usmerňovanie a zdieľanie informácií: prístup k zdrojom, zohľadňovanie potrieb druhej strany pri poskytovaní informácií

Názov aktivity

Od môjho príbehu k tvojmu príbehu

Pedagogický cieľ

Cieľom je rozvíjať schopnosti rodičov poskytovať informácie a usmernenie pri podpore iných rodičov detí so zdravotným postihnutím, efektívne komunikovať v procese rovesníckeho poradenstva a naučiť sa, ako vyhľadávať vhodné zdroje.

Cieľová skupina

Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím

Trvanie (v minútach)

60 minút

Prostredie

trieda

Veľkosť skupiny

5-10 účastníkov

Metóda

Hranie rolí

Nástroje

Doplniť podľa potreby

Opis aktivity

Účastníci dostanú krátke scenáre s rôznymi profilmi rodičov detí so zdravotným postihnutím. Ich úlohou je zahrať tieto roly a pozorne počúvať usmernenie poradcu.

Scenár 1:

Ayşe sa stará o svoju 5-ročnú dcéru so zrakovým postihnutím. Žije oddelene od manžela. Hovorí: „Na všetko som sama, cítim sa veľmi bezmocná.“

→ Úlohou neformálneho poradcu je nasmerovať ju na sociálne podporné systémy (rodičovské skupiny, sociálne služby, školské poradenstvo) a poskytnúť emocionálnu podporu.

Scenár 2:

Pán Ali sa cíti osamelý v procese vzdelávania svojho dieťaťa s mentálnym postihnutím a tvrdí, že v jeho okolí nie sú podobné rodiny.

→ Neformálny poradca má usmerniť k prepojeniu s inými rodinami, podpornými sieťami a komunitami.

Scenár 3:

Pani Merve chce zabezpečiť včasnú intervenciu pre svoje dieťa, ale nevie, kde začať.

→ Neformálny poradca poskytne informácie o dostupných službách (napr. centrá poradenstva, úrady, obecné služby).

Scenár 4:

Ayla má dieťa s telesným postihnutím a pýta sa na bezplatné možnosti podpory, keďže si nemôže

dovoliť špecializované služby.

→ Neformálny poradca poskytne informácie o bezplatných alebo dotovaných službách.

Scenár 5:

Ayça, matka dieťaťa s autizmom, je zmätená z protichodných informácií na sociálnych sieťach.

→ Neformálny poradca ju usmerní v oblasti informačnej gramotnosti a výbere spoľahlivých zdrojov.

Po hraní rolí účastníci nakreslia strom s vetvami na veľký papier. Na každú vetvu zapisujú rôzne typy zdrojov podpory (informačné, sociálne, emocionálne).

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 roly 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?