

Ćwiczenie nr 1.1.

MODUŁ	Udzielanie wsparcia psychologicznego
Temat	Proces emocjonalny przeżywany przez rodziny (szok, zaprzeczanie, złość, żal, akceptacja)
Tytuł ćwiczenia	Droga do akceptacji
Cel pedagogiczny	Cel: pomóc rodzicom rozpoznać etapy emocjonalne, których doświadczają po uzyskaniu informacji, że ich dziecko ma niepełnosprawność (zaprzeczanie, złość, targowanie się, depresja, akceptacja), oraz uświadomić im, że uczucia te są naturalne i powszechne; wspierać samoświadomość i odporność psychiczną poprzez dzielenie się doświadczeniami w grupie.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami
Czas trwania (minuty)	60 minut
Miejsce realizacji	Sala szkoleniowa
Liczebność grupy	5–10 uczestników
Metoda	• Praca grupowa • Ekspresja artystyczna (rysunek i wykorzystanie metafor) • Dzielenie się doświadczeniami i rozwijanie świadomości • Prezentacja

Narzędzia / materiały

- Kredki, pastele
- Papier A4 lub karton
- Tablica lub panel (do prezentacji wizualnej)
- Ciche, komfortowe miejsce do siedzenia
- Spokojna muzyka w tle (wspierająca emocjonalnie, bez tekstu)

Opis ćwiczenia

W ramach ćwiczenia uczestnicy:

- rozpoznają podstawowe etapy emocjonalne towarzyszące doświadczeniu wychowywania dziecka z niepełnosprawnością oraz identyfikują własne uczucia
- rozwijają empatię wobec rodzin, które mają podobne doświadczenia
- rozumieją znaczenie procesu akceptacji dla rozwoju dziecka
- odczuwają ulgę dzięki dzieleniu się swoimi uczuciami.

Uczestnicy są proszeni o narysowanie na kartce koła, a następnie wokół niego tylu kolejnych kół, ile – ich zdaniem – odpowiada różnym przeżywanym przez nich emocjom. W każdym kole zapisują swoje uczucia. Podkreśla się, że koła otaczające koło główne powinny znajdować się bliżej niego lub dalej, zależnie od intensywności danej emocji. Następnie uczestnicy omawiają wydarzenia związane z odczuwanymi emocjami, a wspólne uczucia są zapisywane na tablicy, tworząc zbiorczą listę emocji grupy. W trakcie tego procesu trener wyjaśnia poszczególne etapy emocjonalne (zaprzeczanie, złość, targowanie się, depresja, akceptacja), wykorzystując materiały wizualne. Dla każdego etapu podawane są krótkie przykłady. Na tym etapie uczestnicy mają za zadanie odnieść

opisane etapy emocjonalne do własnych doświadczeń i przeżywanych emocji (15 minut).

Uczestnicy otrzymują następującą instrukcję: „Potraktuj życie spędzone z dzieckiem z niepełnosprawnością jak drogę, którą przemierzasz. Jak opisał(a)byś tę drogę? (np. wyboista, górzysta, nadmorska, leśna, kręta, jasna, ciemna itp.)”. Uczestnicy przedstawiają własne opisy tego doświadczenia. Trener podkreśla, że podczas dzielenia się doświadczeniami należy słuchać innych bez oceniania. Zaznacza również, że wszystkie te uczucia są przemijające i mają znaczenie (15 minut).

Uczestnicy zostają podzieleni na osoby odgrywające rolę klientów i nieformalnych doradców. Rolę klienta pełni jeden uczestnik, a rolę wspierającego go nieformalnego doradcy – drugi. Na tym etapie trener jako pierwszy wciela się w rolę nieformalnego doradcy, aby zaprezentować empatyczne podejście i modelować właściwy sposób komunikacji, używając stwierdzeń takich jak: „Rozumiem Cię, to musi być bardzo trudne. Doświadczyłem(-am) czegoś bardzo podobnego do tego, przez co teraz przechodzisz” (przykładowa sytuacja: matka dziecka, u którego właśnie postawiono diagnozę, nieustannie płacze i z nikim nie rozmawia...). Po odegraniu scenek omawiane są pytania:

- Które stwierdzenia były skuteczne w roli doradcy?
- Co było trudne?
- Które emocje były najbardziej wyraźne? (15 minut)

Uczestnicy dobierają się w pary i siadają naprzeciwko siebie. Każda osoba dzieli się wspierającym stwierdzeniem, którego mogłaby użyć podczas wspierania innego rodzica. Na tym ćwiczenie się kończy (15 minut).

Podsumowanie – autorefleksja

1. Czego nauczyłem(-am) się podczas realizacji tego modułu? Jakie nowe wnioski wyciągnąłem(-am) na temat wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami?
2. Co z tego modułu wykorzystam w swojej roli doradcy rówieśniczego?
3. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
4. Jaki jeden praktyczny krok mogę podjąć już jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem(-am)?

Ćwiczenie nr 1.2.

MODUŁ:	Systemy wsparcia
Temat	Systemy wsparcia – udzielanie wskazówek i przekazywanie informacji: dostęp do zasobów oraz uwzględnianie potrzeb drugiej osoby podczas przekazywania informacji
Tytuł ćwiczenia	Od mojej historii do Twojej historii
Cel pedagogiczny	Celem jest umożliwienie rodzicom rozwijania umiejętności przekazywania informacji i udzielania wskazówek podczas wspierania innych rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, skutecznego komunikowania się w procesie nieformalnego doradztwa oraz zdobycia wiedzy, jak docierać do właściwych źródeł i form wsparcia.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami
Czas trwania (minuty)	60 minut
Miejsce realizacji	Sala szkoleniowa
Liczebność grupy	5–10 uczestników
Metoda	Odgrywanie ról Studium przypadku (analiza przypadku) Burza mózgów i wizualizacja Myślenie refleksyjne
Narzędzia / materiały	Karty scenariuszy Duże arkusze papieru Przybory do pisania Karteczki samoprzylepne (Post-it)
Opis ćwiczenia	

Uczestnicy otrzymują krótkie scenariusze przedstawiające różne profile rodziców dzieci z niepełnosprawnościami. Ich zadaniem jest odegranie ról rodziców opisanych w scenariuszach oraz uważne słuchanie wskazówek udzielanych przez doradcę w trakcie całego procesu.

Scenariusz 1. Ayşe opiekuje się swoją 5-letnią córką z niepełnosprawnością wzroku. Mieszka oddzielnie od męża. „Muszę wszystko robić sama, czuję się bardzo bezradna” – mówi. W tym momencie edukator powinien odegrać rolę osoby kierującej Ayşe do odpowiednich systemów wsparcia społecznego (grup wsparcia dla rodziców, miejskich usług społecznych, szkolnego poradnictwa) oraz modelować udzielanie wsparcia emocjonalnego, pomagając jej poczuć, że nie jest w tej sytuacji sama.

Scenariusz 2. Pan Ali mówi, że czuje się osamotniony w procesie edukacji swojego dziecka z niepełnosprawnością intelektualną i że w jego najbliższym otoczeniu nie ma innych rodzin w podobnej sytuacji. W tym momencie edukator powinien udzielić wskazówek dotyczących nawiązywania kontaktu z rodzinami mającymi podobne doświadczenia, dołączania do sieci wsparcia, poznawania lokalnych społeczności rodzin dzieci ze szczególnymi potrzebami oraz wyjaśnić znaczenie wsparcia rówieśniczego.

Scenariusz 3. Pani Merve chce skorzystać z usług wczesnej interwencji dla swojego dziecka ze szczególnymi potrzebami, ale nie wie, od czego zacząć. W tym momencie edukator powinien przekazać informacje o dostępnych usługach publicznych i lokalnych (np. poradni lub centrum doradczo-diagnostycznym, właściwej jednostce ds. rodziny i usług społecznych, wsparciu samorządowym).

Scenariusz 4. Ayla, która ma dziecko z niepełnosprawnością ruchową, pyta, czy istnieją inne instytucje, z których może skorzystać bezpłatnie, ponieważ z powodu wysokich kosztów kształcenia specjalnego nie może posyłać dziecka do specjalistycznych ośrodków. W tym momencie edukator powinien przekazać informacje o usługach bezpłatnych lub dofinansowanych.

Scenariusz 5. Ayça, matka dziecka ze zdiagnozowanym autyzmem, mówi, że jest bardzo zdezorientowana, ponieważ w mediach społecznościowych natrafia na sprzeczne wypowiedzi różnych specjalistów. Pyta, gdzie może znaleźć wiarygodne informacje. W tym momencie edukator powinien wesprzeć ją w rozwijaniu kompetencji informacyjnych oraz umiejętności odróżniania wiarygodnych źródeł od niewiarygodnych. W ramach tej części można wskazać sprawdzone strony internetowe, z których warto korzystać.

Po odegraniu scenariuszy na dużym arkuszu papieru rysowane jest drzewo z gałęziami. Uczestnicy zapisują na poszczególnych gałęziach różne rodzaje zasobów i form wsparcia dostępnych dla dzieci z niepełnosprawnościami i ich rodzin (źródła informacji, zasoby wsparcia społecznego oraz zasoby wsparcia emocjonalnego).

Podsumowanie – autorefleksja

1. Czego nauczyłem(-am) się podczas realizacji tego modułu? Jakie nowe wnioski wyciągnąłem(-am) na temat wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami?
2. Co z tego modułu wykorzystam w swojej roli doradcy rówieśniczego?
3. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
4. Jaki jeden praktyczny krok mogę podjąć już jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem(-am)?