



# METODY DZIAŁAŃ

---

## USAMODZIELNIANIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE

---



## Spis treści

1. Cel zajęć usamodzielniających .....	3
2. Metody usamodzielniające stosowane w Modelowym Ośrodku PER.....	5
3. Pracownie.....	10
4. Rezultaty i zalecenia .....	12

## 1. Cel zajęć usamodzielniających

Niesamodzielnność może dotyczyć różnych sfer życia, dlatego proces usamodzielniania jest skomplikowany i wielopłaszczyznowy. Ponadto jest on długotrwały i polega na wprowadzaniu podopiecznego do podejmowania samodzielnego i dojrzałego życia oraz integracji ze środowiskiem lokalnym.

Punkt widzenia osoby niepełnosprawnej idealnie oddaje opis Dionizego z kampanii „badzjakgaska.pl”:

„Mam na imię Dionizy. Mama mówi na mnie Dyzio, co nie ukrywam - trochę mnie denerwuje. Mówię jej „Mamo, mam, jestem dorosłym mężczyzną”, ale wiadomo - dla mamy zawsze będę matym chłopcem. Dzieckiem natomiast już dawno nie jestem, choć zdarza się, że inni próbują mnie traktować niepoważnie czy lekceważąco. Być może dlatego, że czas jest dla mnie bardzo łaskawy i wyglądam dość młodo; pewnie też dlatego, że czasem zdarza mi się robić rzeczy niezbyt mądre lub nie do końca rozumieć pewne sytuacje. Nie wynika to z mojego nieodpowiedniego wychowania lub złych chęci, tylko z mojej niepełnosprawności. Tu nie należy się bać, tu należy zrozumieć, że czasem jest mi ciężiej. To jednak nic takiego, bo jestem przekonany, że każda osoba na świecie ma coś działającego niesprawnie; jedni nie widzą, inni nie słyszą, ktoś ma problemy z poruszaniem, jeszcze ktoś inny może być niedojrzały, niecierpliwy, coś zawsze jest na „nie”. Nie ma ludzi idealnych, dlatego ten świat jest taki kolorowy i ciekawy. Jestem osobą z niepełnosprawnością intelektualną czyli z zaburzeniem rozwojowym, polegającym na obniżeniu ogólnego poziomu funkcjonowania intelektualnego, któremu towarzyszą problemy z zachowaniami adaptacyjnymi, np. z odpowiedzialnością czy niezależnością. Mimo tak wielu problemów, mam ochotę na normalne życie, mam swoje plany i marzenia, i co najważniejsze - zamierzam je zrealizować! Tu i teraz.”

Na co dzień często słyszymy nieprawdziwe opinie o osobach z niepełnosprawnością intelektualną: że są to duże dzieci, niesamodzielnne, wymagające ciągłej pomocy i opieki, niezdolne do czegokolwiek, ich miejsce jest w domach czy zamkniętych ośrodkach, są „głupi jak gęś”. (cytat z kampanii badzjakgaska.pl) .



W Modelowym Ośrodku Pracy, Edukacji i Rehabilitacji (PER) wychodząc naprzeciw stereotypowemu myśleniu pokazano, że osoba niepełnosprawna intelektualnie zasługuje na szansę normalnego traktowania. Dzięki integracji z osobami bezrobotnymi, trenerami i doradcami wypracowano metody działań, które przyczyniły się do częściowego usamodzielnienia osób niepełnosprawnych intelektualnie. Gdyby te działania trwały dłużej niż okres testowania zostałyby w większym stopniu utrwalone.

Głównym celem zajęć usamodzielniających było umożliwienie nabycia oraz podtrzymanie osiągniętych wcześniej umiejętności i sprawności z zakresu samoobsługi, czynności życia codziennego oraz czynności związanych z aktywnością przez podopiecznych Modelowego Ośrodka PER. Trening taki miał za zadanie pozwolić osobom niepełnosprawnym na jak najbardziej samodzielne życie i funkcjonowanie społeczne w obecnej sytuacji i w przyszłości.

Efektem zaplanowanego działania było nabieranie doświadczenia przez osoby niepełnosprawne intelektualnie w jak najbardziej samodzielnym realizowaniu czynności życia codziennego. Zostało to osiągnięte przez nabywanie nowych sprawności i umiejętności podczas wielokrotnego ich powtarzania w czasie treningu. Uaktywniły się ukryte dotąd niepoznane możliwości podopiecznych, nastąpił wzrost ich samodzielności, pewności siebie, odwagi, optymizmu.



## 2. Metody usamodzielniające stosowane w Modelowym Ośrodku PER

### TRENING PORZĄDKOWY

Obejmował wykonywanie czynności porządkowych, sprzątanie łazienek, odkurzanie pomieszczeń, wieszanie ubrań, oddzielanie brudnych naczyń, segregowanie odpadów.

Przez wiele dni uczestnicy sami sprząтали pomieszczenia do zajęć. Pomieszczenia te musieli utrzymać w czystości, a dodatkowo musieli zadbać o kolejność zadań przy pracach artystycznych, posługiwać się materiałami i narzędziami używanymi przy konkretnej technice. Dodatkowym

zadaniem było dbanie o porządek na stanowisku pracy, w regale, samodzielny dobór pracy, dobór wzoru. Inne ćwiczenie to rozwijanie u podopiecznych orientacji w układaniu potrzebnych przedmiotów na właściwe miejsce.





### ***TRENING HIGIENY OSOBISTEJ - ZAJĘCIA W DOMACH***

Trening obejmował naukę samodzielnego mycie całego ciała, higienę jamy ustnej, codzienną zmianę bielizny osobistej. Na zajęciach trener pokazywał kolejność czynności na schematach.

W ośrodku zwracano szczególną uwagę na mycie rąk przed i po posiłkach oraz po skorzystaniu z łazienki.

### ***TRENING UMIEJĘTNEGO GOSPODAROWANIA I DOKONYWANIA WYBORÓW***

Trening obejmował podział środków spożywczych - planowanie jadłospisu na śniadanie i obiad, układanie listy zakupów artykułów spożywczych (również ilościowo).

### ***TRENING KULINARNY***



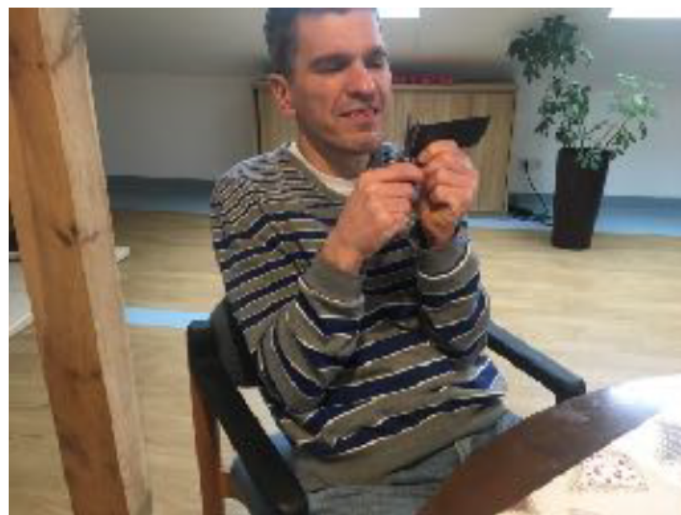


Trening kulinarny obejmował przygotowanie posiłków (śniadania i kolacji) dla grupy osób według wyznaczonych dyżurów, przechowywanie produktów, ręczne mycie naczyń, a także korzystanie ze zmywarki i sprzątanie kuchni.

Ponadto, uczestnicy gospodarowali artykułami spożywczymi przeznaczonymi do przygotowania wspólnego śniadania i obiadu. Przy tym zadaniu musieli zadbać o poprawne nakrycie stołów, dobranie potraw do upodobań innych uczestników oraz do możliwości żucia i połknięcia.

### **TRENING ZAJĘĆ ARTYSTYCZNYCH**

Trening obejmował dokonywanie samodzielnych wyborów, jaką techniką chcą pracować oraz co zamierzają zrobić. Wybór rodzaju muzyki oraz sprzętu do odsłuchiwania, na przykład gitara na żywo lub odtwarzacz mp3 lub CD (w przyszłości także karaoke).



W ramach pracowni ogrodniczej i rękodziela wykonywali ozdoby świąteczne - łańcuchy, choinki, bombki, laurki i kwiaty na dzień Babci i Dziadka oraz przygotowywali występ dla pensjonariuszy Domu Opieki. Sadzili roślinki, dbali o nie, podlewali.



Wykonywali ozdoby techniką decoupage - deski, łyżki, chochelki, szkatułki na biżuterię i ramki.

### **TRENING ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO**

Obejmował rozwijanie umiejętności planowania i organizowania czasu wolnego na przykład układanie puzzli, gry planszowe, rysowanki, spacer. Zadaniem grupy było podejmowanie działań w celu zorganizowania czasu wolnego - spacer, gry towarzyskie, zabawy z chustą animacyjną, śpiewanki - pokazywanki oraz teleturniej muzyczny z okazji Walentynek.

Wybór ubioru stosownego do warunków atmosferycznych, sytuacji, itp.

W kolejnym etapie treningów uczestnicy zajmowali się wydzielaniem czasu na pracę. Uczestnicy chętnie wykonywali swoje zadania wiedząc, że potem czekają ich ulubione, atrakcyjne zajęcia.





### 3. Pracownie

W ośrodku PER działa zespół pracowni, takich jak:

- pracownia edukacyjna - sala Montessori:

Sala Montessori ma wspomagać rozwój. Sprawiać, aby uczestnicy czuli się szczęśliwie i radośnie, a co za tym idzie szybko i chętnie się uczyli. Wszystkie materiały używane w metodzie Montessori mają być uporządkowane tematycznie i łatwo dostępne - umieszczone w zasięgu ręki. Pracownia Montessori powinna być jasna i przestronna - powinna mieć około 20 m<sup>2</sup>. Powinna posiadać uporządkowaną, estetyczną przestrzeń wypełnioną materiałem rozwojowym, mobilizującym do pracy. Materiały i pomoce dydaktyczne pozwalają na indywidualny tok rozwoju. Do dyspozycji w pracowni powinny być:

- duża gra w rzucane,
- tablety praktyczne - dzbanek, stoik i lejek,
- korale drewniane do nawlekania,
- zegar edukacyjny z klockami,
- ramki do zapinania - guziki i zamki,
- drewniane buty do nauki wiązania,
- piaskolina i ciastolina,
- piasek kinetyczny,
- cylindry dźwiękowe,
- pudełka szmerowe,
- buteleczki smakowe i zapachowe,
- grzebień sensoryczny,
- wrzeciona w pudełku do nauki liczenia,
- domino - różne rodzaje,
- puzzle mapa Polski oraz inne drewniane puzzle.

Meble i pozostałe wyposażenie powinny być dostosowane do potrzeb zapewniając bezpieczeństwo i wygodę. Do dyspozycji powinny być kąci tematyczne wyposażone tak,



aby można było realizować ćwiczenia dnia codziennego, wychowanie kosmiczne, rozwój pojęć matematycznych, edukację językową, czy kształcenie zmysłów - w odpowiednim rytmie dnia. Do dyspozycji powinno również być miejsce do odpoczynku.

- pracownia rękodzieła artystycznego (plastyczna):

Pracownia rękodzieła powinna być jasna i przestronna. Powinna posiadać uporządkowaną, estetyczną przestrzeń. Do dyspozycji w pracowni powinny być:

- stoły i krzesła w odpowiedniej ilości,

- materiały plastyczne ( farby, flamastry, kredki, krepiny, materiały do decoupage, nożyczki, blok, papiery kolorowe i duże szare arkusze do malowania palcami, fartuszki, kleje, ramki, elementy drewniane do ozdabiania, koraliki i rzemyki do robienia bransoletek,

- narzędzia ogrodnicze, doniczki, ziemia, rośliny (zioła i cebulki), włóknina do okrywania roślin na zewnątrz.

- pracownia życia codziennego:

Pracownią życia codziennego był cały ośrodek oraz najbliższe otoczenie uczestników.

- pracownia kulinarna:

Pomieszczenia kuchenne wyposażone w meble i sprzęt zgodnie z wytycznymi sanepidu i zasadami ergonomii ( kuchnia, zmywalnia, obieralnia, magazyny i jadalnia).

- pracownia porządkowa:

Pomieszczenie zamykane na klucz, do którego dostęp jest tylko pod okiem trenerów. Wyposażone w sprzęt sprzątający (odkurzacz, mopy, szczotki, wiadra, szufelki, zmiotki, ścierki) oraz środki chemiczne i czyszczące (płyny do podłóg, spray do kurzu, środki do czyszczenia toalet, mleczka czyszczące, płyny do dezynfekcji).

- sala rehabilitacyjna:

Składająca się z dwóch pomieszczeń - gabinetu masażu- wyposażonego w łóżko do masażu z elektryczną regulacją, kształtki rehabilitacyjne i olejki do masażu - oraz sali gimnastycznej ze sprzętem do ćwiczeń - rower poziomy i pionowy, wiostła, rotor, fotel

masażu, orbitrek magnetyczny, stepper. Dodatkowe wyposażenia. - maty do ćwiczeń, hantle, piłki, gumy do ćwiczeń.

Dobór pracowni jest uzależniony od możliwości osób niepełnosprawnych oraz umiejętności, lub pełniących przez trenerów funkcji w ośrodku. Pracownie mogą być inne np. krawiecka, pralnicza, muzyczna. Powinny one być dopasowane do zdolności i możliwości uczestników.

W ośrodku zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, jak i dla osób bezrobotnych prowadzone są indywidualne zajęcia z rehabilitacji ruchowej, oraz zajęcia z psychologiem i doradcą zawodowym.

## 4. Rezultaty i zalecenia

### Rezultaty treningu usamodzielniającego:

- zwiększenie samodzielności w czynnościach dnia codziennego i czynnościach domowych przez podopiecznych Modelowego Ośrodka PER;
- zmniejszenie izolacji, bezczynności i marginalizacji osoby niepełnosprawnej intelektualnie, poprzez zwiększony udział w życiu społecznym;
- zwiększenie umiejętności interpersonalnych niezbędnych w codziennym życiu;
- rozwinięcie umiejętności organizowania sobie i innym czasu wolnego, poznanie nowych technik plastycznych;
- lepsza współpraca w grupie (przydział zadań dla członków grupy odpowiednio do możliwości uczestników, udzielanie pomocy innym);
- rozwinięcie umiejętności poruszania się w nowym terenie, komunikowania się w celu załatwienia określonej sprawy.

Opisane rezultaty to rezultaty zakładane.

Wszystkie rezultaty, które zostały założone zostały wykonane jednak była to sprawa doraźna. Gdyby uczestnicy mogli dłużej brać udział w zajęciach ośrodka jego efekty byłyby znacznie lepsze i bardziej widoczne. Najważniejszym efektem jest zadowolenie i ich opiekunów oraz poprawa ich funkcjonowania.



Osoby chętne przyjeżdżają dwa razy w tygodniu - w poniedziałki i czwartki i kontynuują zajęcia. Cały czas otrzymujemy zapytania od Rodziców i uczestników czy zajęcia będą realizowane w pełnym zakresie godzin.

### Zalecenia:

- Treningi należy systematycznie powtarzać, by uzyskać jak najlepszy efekt. Tylko w taki sposób osoby z upośledzeniem będą lepiej funkcjonować. Systematyczność daje najlepszy efekt i zadowolenie.
- Nie należy wyręczanie podopiecznych przez opiekunów, bo „łatwiej i szybciej”.
- Jasne wyznaczanie celów. Bycie konsekwentnym, nieustępowanie osobie niepełnosprawnej i niedopuszczanie do przesunięcia wyznaczonej granicy.