



MODEL OŚRODKA

PRACY

EDUKACJI

REHABILITACJI

***Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnymi Chorym
„Tęczowa Gromada”***



Spis treści

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnymi Chorym „Tęczowa Gromada”	1
1. Wstęp	3
2. Idea powstania i potrzeby	4
3. Zasady rekrutacji osób niepełnosprawnych i bezrobotnych	6
4. Zasady funkcjonowania ośrodka	9
5. Podział na grupy, pracownie i rozkład dnia	12
6. Innowacyjne metody zastosowane w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. 13	
Metoda Montessori	14
Tai Chi	16
Metody działań usamodzielniające osoby niepełnosprawne intelektualnie	17

1. Wstęp

Idea powstania i tworzenia Ośrodka PER zrodziła się i wyrosła na podłożu silnej determinacji rodziców dzieci wielorako niepełnosprawnych, które zostają pozostawione same sobie. Pracując na co dzień z osobami niepełnosprawnymi i chorymi zdajemy sobie sprawę ze specyficznych potrzeb, szczególnie osób o znacznie ograniczonej samodzielności.

Misją ośrodka PER i jego pracowników jest:

1. przygotowanie podopiecznych do godnego, aktywnego i na miarę możliwości, niezależnego życia w społeczeństwie przy wsparciu adekwatnym do potrzeb,
2. wspieranie rodzin, aby były one w stanie sprostać trudnym sytuacjom, jakie niesie ze sobą fakt narodzin i wychowywania dziecka niepełnosprawnego intelektualnie
3. wykorzystanie potencjału i integracja z osobami słabo wykształconymi, bezrobotnymi.

Nasz pomysł opiera się na stworzeniu modelowego Ośrodka Pracy, Edukacji i Rehabilitacji. Poprzez prowadzenie takiego miejsca chcemy stworzyć osobom niepełnosprawnym i osobom młodym słabo wykształconym możliwość otwarcia się, by spełnić ich potrzeby socjalne, społeczne i zawodowe. Tak, aby mogli brać aktywny udział w życiu, w pełnym tego słowa znaczeniu. By mogli poradzić sobie z codziennością, potrafili przeciwstawić się codziennym trudnościom i po prostu dobrze sobie radzili. Ośrodek PER to miejsce, w którym osoby niepełnosprawne i słabo wykształcone będą miały możliwość uzyskania pośrednictwa pracy, doradztwa i wsparcia.

Celem głównym naszego pomysłu jest wspieranie aktywności społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych i młodych słabo wykształconych, promowanie edukacji przez całe życie i korzyści płynących ze wzajemnej współpracy. Naszym zdaniem kluczowym, założeniem powstania Ośrodka PER jest bardzo duża indywidualizacja podejścia do osób niepełnosprawnych - wszystkie działania są indywidualnie dopasowywane do danej osoby, jej możliwości i zainteresowań - „skrojone na miarę”.

2. Idea powstania i potrzeby

Po zakończeniu edukacji osoby niepełnosprawne, w wieku od 23 do 26 roku życia, o znacznie ograniczonej samodzielności i ich opiekunowie, zostają wykluczeni z życia społecznego. Przedstawiciele tej grupy dotyka bowiem stereotypowe traktowanie przez zdrową część społeczeństwa, spowodowane brakiem wiedzy na temat niepełnosprawności. Ogranicza to szanse osób z niepełnosprawnością na odnalezienie się w życiu społecznym i zawodowym. Konsekwencją tego stanu jest zaburzone poczucie własnej wartości, a co za tym idzie nieumiejętność funkcjonowania w życiu społecznym, zawodowym i wykluczenie społeczne. Osoby te w swoim dorosłym życiu pozostają w domach, a ich jedyny kontakt ze światem zewnętrznym to najbliższa rodzina, opiekunowie i ich „okno na świat”, czyli telewizja. Osoby te pozostają na utrzymaniu instytucji państwowych, nie mając żadnych perspektyw na poprawienie swojej sytuacji społecznej i zawodowej. Nie mają i nie utrzymują żadnych kontaktów interpersonalnych. Chcemy wyjść naprzeciw osobom niepełnosprawnym i umożliwić im rozwój i realizowanie swoich pasji osobistych i zawodowych oraz na poznanie innych osób, które mają podobne potrzeby.

Poprzez stworzenie Ośrodka PER (Pracy, Edukacji i Rehabilitacji) chcemy dać osobom niepełnosprawnym możliwość usamodzielnienia się, szansę na normalne życie i zarabianie własnych pieniędzy, aby stały się choć w niewielkim stopniu niezależne. Nie istnieje bowiem w tym momencie miejsce, które łączyłoby w sobie edukację, rehabilitację i pracę, oraz społeczną integrację.

Obecnie istnieją ZAZ-y, w których to niepełnosprawni mogą pracować i korzystać z rehabilitacji. W tych ośrodkach 70% pracowników to osoby ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, u których występują autyzm, choroby psychiczne i upośledzenie. ZAZ to miejsce przejściowe, gdzie osoby niepełnosprawne po pewnym okresie czasu powinny przejść na otwarty rynek. Nigdzie w przepisach nie jest doprecyzowane jak długo może to trwać, przez co nie ma rotacji osób. Podobny problem jest w przypadku warsztatów terapii zajęciowej, czyli WTZ. Co prawda zapewniają one zajęcia, ale w obu przypadkach nie są to zajęcia dopasowane do umiejętności i talentów niepełnosprawnych. Są to tzw. „przechowalnie” - osoby przebywają tam latami, nie mają ochoty przejść do ZAZów i podjąć pracy. Dlatego



ZAZy i WTZ nie spełniają swojej roli, gdyż osoby nie przechodzą na otwarty rynek pracy.

Ważną rolę w naszym ośrodku pełnią osoby młode, słabo wykształcone, bezrobotne. Nie posiadające perspektywy nauki, pracy i dalszego rozwoju. Nie mające pomysłu na siebie i swoje dalsze życie społeczne i zawodowe. Urzędy pracy w niedostatecznym stopniu wspierają zarówno osoby niepełnosprawne, jak i słabo wykształcone w poszukiwaniu pracy.

Różnica między ośrodkiem PER a PUP-em jest ogromna - w urzędach osoby bezrobotne są często traktowane instrumentalnie. Rejestracja w urzędzie nie gwarantuje otrzymanie zatrudnienia. W modelowym ośrodku PER personel, to znaczy doradca zawodowy i psycholog analizują potrzeby i predyspozycje osób bezrobotnych. Wspólnie odkrywają ich talenty i zdolności, dopasowując ich do odpowiedniej pracy.

Osoby słabo wykształcone to często osoby niedowartościowane, niewierzące we własne siły. Dzięki udziałowi w zajęciach w ośrodku zyskują szansę na poczucie się potrzebnymi i przydatnymi. Odkrywają sens w pracy z osobami niepełnosprawnymi.

Obie grupy - osoby niepełnosprawne i bezrobotne wzajemnie się wspierają - podczas nauki, rehabilitacji i pracy. Słabe strony jednych będą mocnymi stronami drugich. Nabywają od siebie nowych umiejętności, które przygotowują ich do lepszego funkcjonowania w społeczeństwie. Otwierają się na nowe doświadczenia, wychodzą z domu, wykorzystują pełniej swój potencjał i umiejętności.

W ośrodku PER edukacja, praca i rehabilitacja odbywają się w taki sposób, aby stworzyć grupę osób, która przy pomocy ośrodka i doradców będzie w stanie założyć własną spółdzielnię socjalną. Osoba niepełnosprawna intelektualnie ma szansę na uzyskanie satysfakcjonującego statusu społecznego tylko w grupie innych niepełnosprawnych, lub w grupie osób, z którymi będą ją łączyć więzy przyjaźni, wspólne zainteresowania i potrzeby. Szansa na długofalowe wzajemne wsparcie, jest możliwa pod warunkiem, że znajdzie się grupa osób zainteresowanych i chętnych do utworzenia spółdzielni socjalnej. Muszą to być osoby bezrobotne, które widzą swoją przyszłość z grupą osób niepełnosprawnych. Taką grupę ośrodek PER wesprze w działaniu. A w utworzeniu spółdzielni będzie pomagał na każdym etapie rozwoju.



Na obecną chwilę są 3 osoby zainteresowane założeniem spółdzielni socjalnej, Fundacja prowadzi rozmowy z potencjalnymi kandydatami by ona powstała.

W efekcie realizacji projektu zakładano długofalową poprawę sytuacji osób objętych wsparciem ośrodka, poprzez poprawę jakości i poziomu życia. Trwałym efektem powinno być przeciwdziałanie wykluczeniu tych grup dzięki edukacji, rehabilitacji i pracy. Rezultaty projektu przyczynią się również do wzmacniania potencjału tych osób w celu rozwoju osobowego, aktywności i samorealizacji, oraz rozwijaniu potencjału i doświadczenia w życiu społecznym. Głównym założeniem projektu było zainspirowanie obu grup do działań zawodowych.

3. Zasady rekrutacji osób niepełnosprawnych i bezrobotnych

Ośrodek swoje działania zaczyna od rekrutacji uczestników. Zostają zamieszczone ogłoszenia w lokalnych mediach, mediach społecznościowych. Zostają przeprowadzone liczne rozmowy z grupami osób, które mogą być zainteresowane uczestnictwem oraz rozmowy z gminnymi i miejskimi ośrodkami pomocy społecznej. Zostają nawiązywane kontakty z Urzędem Pracy, oraz zamieszczone ogłoszenia w PUP. Następnie zorganizowane zostają spotkania informacyjne dla potencjalnych uczestników i ich rodziców, opiekunów.

Zasady rekrutacji uczestników do Ośrodka PER

1. Rekrutacja dokonywana jest na terenie całego powiatu.
2. Nabór uczestników do ośrodka ma charakter otwarty, o przyjęciu do niego decyduje kolejność zgłoszeń i wynik rozmów kwalifikacyjnych.
3. Podczas rekrutacji stosowana jest zasada równości szans co do wieku, wykształcenia i stopnia niepełnosprawności.
4. Dokumenty rekrutacyjne wprowadzane i rejestrowane są według daty ich wpływu.



Procedura rekrutacyjna składa się z następujących etapów:

- I. Przyjmowanie dokumentów rekrutacyjnych od osób zainteresowanych uczestnictwem w Ośrodku PER - formularz zgłoszeniowy:
 - a. uzyskanie informacji o kandydacie na podstawie dokumentacji medycznej oraz innej dostępnej dokumentacji (każdy z kandydatów powinien przedstawić orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, jeśli posiada), wypełnienie i złożenie karty informacyjnej uczestnika,
 - b. wybór osób, które są zaproszone na rozmowy kwalifikacyjne,
 - c. proces kwalifikacji to konsultacje z psychologiem, doradcą zawodowym, rehabilitantem i pedagogiem; na podstawie ich oceny sporządzona zostaje identyfikacja potrzeb i diagnoza możliwości każdego uczestnika niepełnosprawnego intelektualnie, oraz oceniona przydatność osób bezrobotnych do współpracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie (na podstawie rozmów i testów),
 - d. efektem końcowym przeprowadzonych konsultacji, jest sporządzenie dla każdego zakwalifikowanego kandydata wstępnej diagnozy funkcjonalnej, zawierającej jego problemy, potrzeby oraz możliwości,
- II. potwierdzenie spełnienia warunków uczestnictwa w projekcie przez zespół doradców,
- III. sporządzenie listy uczestników/czek zakwalifikowanych do Ośrodka PER,
- IV. sporządzenie rezerwowej listy uczestników/czek.

CECHY UCZESTNIKÓW OŚRODKA PER

Osoby bezrobotne wspomagające

Uczestnikami/czkami są:



- 1) osoby młode, słabo wykształcone, nieaktywne zawodowo lub bezrobotne w wieku od 20 lat do 45 lat,
- 2) zamieszkujące na terenie gminy, na której działa ośrodek i gmin ościennych,
- 3) osoby, które nie pracowały wcześniej, zadeklarowały chęć podjęcia pracy w przyszłości.

Cechy, które powinien mieć uczestnik - osoba wspomagająca:

- 1) opiekuńczość,
- 2) cierpliwość,
- 3) empatia z dozą asertywności,
- 4) odporność na stres i dystraktory, umiejętności zachowania się w sytuacjach trudnych,
- 5) umiejętności współpracy i gotowość do pracy w grupie,
- 6) chęci do pomocy innym osobom,
- 7) doświadczenie w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi,
- 8) umiejętności wsparcia i motywowania do nabywania i doskonalenia nowych umiejętności,
- 9) otwartość na nowe doświadczenia i gotowość do zdobywania nowych umiejętności,
- 10) gotowości na powtarzanie nabytych już umiejętności dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Osoby niepełnosprawne

Uczestnikami/czkami są:

- 1) osoby niepełnosprawne w wieku od 24 lat do 42 lat,
- 2) osoby dorosłe z niepełnosprawnością intelektualną, z orzeczoną umiarkowaną lub znacznym stopniem niepełnosprawności,



- 3) zamieszkujące na terenie gminy , na której działa ośrodek i gmin ościennych,
- 4) osoby, które nie pracowały wcześniej, zadeklarowały chęć podjęcia pracy w przyszłości.

Cechy, które wykluczają z uczestnictwa w projekcie:

- 1) agresywne zachowania,
- 2) choroby psychiczne,
- 3) dysfunkcja ruchu uniemożliwiająca wykonanie jakiegokolwiek pracy,
- 4) brak możliwości porozumiewania się w jakikolwiek sposób.

4. Zasady funkcjonowania ośrodka

Ośrodek PER daje osobom niepełnosprawnym i osobom młodym słabo wykształconym możliwość otwarcia się, by spełnić ich potrzeby socjalne, społeczne i zawodowe, tak aby mogli brać aktywny udział w życiu, w pełnym tego słowa znaczeniu. Ośrodek PER jest miejscem, w którym obie grupy mają możliwość uzyskania pośrednictwa, doradztwa i wsparcia.

Ośrodek jest miejscem, w którym podopieczni mogą się wzajemnie wspierać - podczas nauki, rehabilitacji i pracy. Słabe strony jednych stają się mocnymi stronami drugich. Uczestnicy nabywają nowe umiejętności, które przygotowują ich do lepszego funkcjonowania w społeczeństwie. Z uwagi na doświadczenia życiowe dorosłych osób niepełnosprawnych intelektualnie, nie są to osoby otwarte na wyjście z domu. Dotarcie do tej grupy i zdobycie jej zaufania jest podstawą do dalszych działań.

Ośrodek to miejsce, w którym obie grupy - osoby młode słabo wykształcone i osoby niepełnosprawne intelektualnie - mają możliwość uzyskania pośrednictwa, doradztwa i wsparcia. Pośrednictwo jest prowadzone przez zespół składający się z doradcy, psychologa, pedagoga i rehabilitanta. Obserwacje podopiecznych prowadzone są przez cały zespół, a następnie odbywają się spotkania zespołu - jeden raz na tydzień,

by omówić każdego z uczestników i ustalić dalszą diagnozę i postępowanie z uczestnikami. Każda osoba jest bowiem inna i z każdą z nich trzeba inaczej postępować. Inaczej ją motywować i stymulować do wykonywania zadań. Na jednego dobrze działa współzawodnictwo, a drugi powolniejszy odczuwa stres z tego powodu, i wówczas skuteczniejszą metodą są pochwały. Uzpełnieniem diagnozy uczestników są rozmowy z rodzicami lub opiekunami o ich upodobaniach, chorobach, umiejętnościach. Wspólne miejsce pracy, zabawy itp., stwarza naturalną przestrzeń integrowania się osób uczestniczących w projekcie. Możliwość nawiązania satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi.

Osoby bezrobotne

Osoby słabo wykształcone, bezrobotne lub nieaktywne zawodowo w ośrodku PER pełnią kluczową rolę. Są pierwszym ogniwem, które ma za zadanie motywować i wspomagać osoby niepełnosprawne intelektualnie. Są one przygotowywane skrupulatnie do swojej roli poprzez wykorzystanie form i metod edukacji takich jak:

- rotacja - osoby bezrobotne przenoszone są do różnych pracowni, lub na inne stanowiska poszerzające, lub zmieniające ich obowiązki;
- coaching - wykonywana przez nich praca odbywa się przy udziale trenera, coacha, bezpośredniego przełożonego;
- stworzenie pozytywnej atmosfery podczas zajęć, dobrych warunków do osiągnięcia niezależności i samodzielności w działaniu, doskonalenia i podnoszenia poziomu wiedzy i umiejętności.

Osoby bezrobotne mają możliwość skorzystania z rozmów z psychologiem, pedagogiem i doradcą zawodowym. Udział w projekcie dla tych osoby jest wstępem do niezależności ekonomicznej, inspiracją do podjęcia działań zawodowych. Może zapobiec ich wykluczeniu społecznemu. Rozbudzić aspiracje edukacyjne i zawodowe.

Kontakt z osobami niepełnosprawnymi daje osobom bezrobotnym możliwość kształtowania się w nich takich cech jak: troskliwość, opiekuńczość, wyrozumiałość, odpowiedzialność za drugiego człowieka. Pozwala na wzbogacenie w nich wiedzy na temat niepełnosprawności, jej przyczyn oraz przejawów i wzorców zachowań wobec osób niepełnosprawnych. Sprzyja przełamaniu strachu, litości i uczeniu się właściwego



stosunku do osób niepełnosprawnych, komunikowania się z nimi, wrażliwości na ich los, właściwej pomocy.

Osoby bezrobotne po wstępnej weryfikacji - rozmowach posiadały cechy , które odpowiadały potrzebom projektowym. Następnie zostały poddane pracy wolontariackiej w fundacji z niepełnosprawnymi - około 4 godzin. Później odbyły szkolenia z psychologiem, pedagogiem specjalnym oraz doradcą zawodowym .

Na każdym etapie projektowym podczas wspólnych spotkań, rozmowy o pojawiających się problemach zostały korygowane i wszyscy podnosili swoje umiejętności.

Osoby niepełnosprawne

Osoby niepełnosprawne podobnie jak osoby bezrobotne pozostają w ciągłym kontakcie z psychologiem, pedagogiem, doradcą zawodowym i rehabilitantem. Udział osób niepełnosprawnych w projekcie wiąże się z podejmowaniem przez nich nowych ról społecznych zgodnych z ich etapem życiowym. Dzięki udziałowi w projekcie mogą nauczyć się wypełniania nowych obowiązków i wywiązywania się z nich. Odpowiedzialnego podejścia do powierzonych im zadań. Ponoszenia konsekwencji za sukcesy i ewentualne porażki. Osiągnięcie pewnego zakresu samodzielności, samodyscypliny.

Uczestnicy zajęć wspólnie spędzają czas grając, bawiąc się, dyskutując. Służy to zacieśnieniu więzi między podopiecznymi, rozwijaniu zdolności komunikacyjnych oraz uwrażliwieniu na emocje i potrzeby innych. Dzięki temu mogą poznać swoje możliwości i ograniczenia zatrudnienia.

Wiele osób z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej po prawidłowej i systematycznie prowadzonej edukacji i rehabilitacji, przy zapewnieniu odpowiedniej pomocy, wsparcia i nadzoru, potrafi pracować i osiągać zadowalające rezultaty. Umiejężna współpraca osób bezrobotnych z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie będzie dawać dobre efekty, spowoduje, że osoba niepełnosprawna nie będzie tylko biernym obserwatorem i nie będzie się wycofywać, ale będzie pełnoprawnym partnerem.

Trenerzy

Następnym ogniwem są trenerzy, odpowiedzialni za trzyosobowy zespół składający się z dwóch osób niepełnosprawnych, oraz jednej bezrobotnej. Każdy z trenerów, przy współpracy zespołu doradców kierunkuje i uczy poszczególnych zadań. To on dopasowuje zajęcia i prowadzi je tak, by wszyscy w miarę możliwości równo uczestniczyli w pracach zespołu. Trener jest opiekunem, nauczycielem, kolegą. Powinien zachęcać uczestników do podejmowania określonych aktywności, ale w żadnym razie nie może ich do niczego zmuszać. Podobnie nie powinien dzielić podopiecznych na gorszych i lepszych, lub chwalić tylko wybrane osoby. Ważne, aby każdemu w takim samym stopniu okazał wsparcie, wyrozumiałość oraz stworzył bezpieczne warunki do pracy i integracji. Trener ma pomagać w wykorzystywaniu umiejętności angażowania zmysłów w percepcji rzeczywistości i komunikacji, pobudzać aktywność twórczą poprzez wykorzystanie wyobraźni i pomagać w odkrywaniu indywidualnych możliwości. Dzięki temu uczestnicy rozwijają swoje umiejętności manualne, uczą się precyzji, cierpliwości, a także wyciszają się. Trener ma za zadanie zapewnić na zajęciach przyjazną, życzliwą atmosferę, w której każdy z uczestników będzie dobrze się czuł.

5. Podział na grupy, pracownie i rozkład dnia

Na podstawie rozmów i obserwacji w ciągu jednego okresu uczestników dzieli się na grupy. Początkowo wszystkie osoby zostały przydzielone losowo do czterech grup - po 4 osoby - 1 osoba bezrobotna i 3 osoby niepełnosprawne. Następnie (w miesiącu grudniu 2017 r., po dołączeniu dodatkowej osoby bezrobotnej) został utworzonych pięć grup - 3 grupy trzyosobowe oraz 2 grupy czteroosobowe. Każda grupa jest pod nadzorem trenera z danej pracowni, w której aktualnie się znajduje. Każda z grup w początkowej fazie przechodzi przez wszystkie dostępne w ośrodku PER pracownie.

W ośrodku PER działa zespół pracowni, takich jak:

- pracownia edukacyjna - sala Montessori,
- pracownia rękodzieła artystycznego (plastyczna),
- pracownia życia codziennego,
- pracownia kulinarna,



- pracownia porządkowa ,
- sala rehabilitacyjna.

Dobór pracowni jest uzależniony od możliwości osób niepełnosprawnych oraz umiejętności, lub pełnionych 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.

Przykładowy rozkład zajęć w ośrodku:

1. Edukacja w godzinach porannych - 8:00-11:00 - metoda Montessori.
2. Przerwa - chwila odpoczynku - drugie śniadanie.
3. Zajęcia ruchowe metoda TAI CHI (Osiem kawałków brokatu) - około 30 min.
4. Nauka pracy w grupach zawodowych - 12:00-14:00.
5. Zajęcia integracyjne - spacer, śpiewanie, rozmowy, gry i zabawy, układanie puzzli.
6. Zakończenie zajęć - 15:00

6. Innowacyjne metody zastosowane w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie

W modelowym ośrodku PER zdecydowano się na zastosowanie innowacyjnych metod pracy z osobami dorosłymi i niepełnosprawnymi intelektualnie. Są to metoda Montessori i ćwiczenia ruchowe według sztuki TAI CHI, a także metody działań usamodzielniających. W czasie testowania działania ośrodka wykorzystywano te metody w pracy ze wszystkimi uczestnikami.

Metoda Montessori

Metoda Montessori to system wychowawczy dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, który został stworzony przez włoską lekarkę Marię Montessori i który pomaga we wszechstronnym rozwoju dziecka. Maria Montessori zaproponowała system nauki poprzez zabawę. Dzieci posługują się przedmiotami wspomagającymi twórcze i logiczne myślenie. Jednak każde z nich ma do dyspozycji tylko jeden przedmiot każdego rodzaju, co z kolei buduje dobre relacje pomiędzy nimi.

Istota pedagogiki Marii Montessori polega na stwierdzeniu, że każda osoba jest inna i powinna rozwijać się według stworzonych przez siebie indywidualnych planów rozwojowych. W planach tych zapisane są jej możliwości, kompetencje i umiejętności, umożliwiające mu naukę samodzielną i efektywniejszą. Maria Montessori była prekursorką nowoczesnej pedagogiki „przenikniętej duchem miłości, humanitaryzmu i tolerancji”, w której najważniejsze miejsce zajmuje dziecko, doświadczające przez cały czas podmiotowości i współpodmiotowości. Podstawową formą jest tu zabawa i indywidualne zdobywanie doświadczeń przez dziecko. Pozwala na zorganizowanie przejścia od zabaw dziecięcych do elementów pracy. Opiera się na tym, co interesuje dziecko, pobudza jego ciekawość, sprzyja jego uniesieniom i sprawia mu satysfakcję, a tym samym prowadzi do sukcesu.

Główne cele metody Montessori realizowane są między innymi poprzez:

- pomoc w wykorzystywaniu potencjału we wszystkich sferach życia,
- rozwijanie samodzielności i wiary we własne siły,
- uczenie szacunku do porządku, pracy własnej oraz innych,
- pomoc w osiągnięciu długotrwałej koncentracji nad wykonywanym zadaniem,
- doskonalenie koordynacji motorycznej,
- wypracowanie postaw posłuszeństwa opartego na samokontroli,
- uczenie reguł społecznego współdziałania i pracy w grupie,
- zapewnienie opieki i przestrzeni do swobodnego i samodzielnego działania,
- rozwijanie indywidualnych uzdolnień.



Metoda Montessori może być stosowana w pracy z osobami z niepełnosprawnością. Obecnie coraz częściej wykorzystuje się pedagogiczne postulaty Montessori w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi, a ogromną zaletą tej teorii jest troskliwość z jaką nauczyciel montessoriański odnosi się do dziecka, proponując mu zajęcie się pomocami rozwojowymi, atrakcyjnymi i zachęcającymi do wytrwałości w pracy. Szkolnictwo specjalne zaczerpnęło wiele istotnych zasad z pedagogiki Montessori - między innymi - zasadę akceptacji i życzliwości, wszechstronnej poglądowości i pomocy, przykładu i indywidualizacji. Montessori wielokrotnie podkreślała, że podstawą oddziaływań terapeutyczno - wychowawczych w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie muszą być specyficzne metody pedagogiczne oraz takie warunki i formy pracy, które wyzwolą indywidualność dziecka. Edukacja musi bowiem zajmować się rozwojem indywidualności i pozwolić dziecku pozostać niezależnym, nie tylko w najważniejszych latach dzieciństwa, ale we wszystkich stadiach rozwoju.

Pedagog specjalny ma do czynienia ze znacznie trudniejszymi problemami biomedycznymi, psychologicznymi i społecznymi swoich podopiecznych. Jednakże w trakcie pracy pedagogicznej nigdy nie powinien zapominać o rozwoju indywidualności dziecka oraz jego udziale w prawdziwym życiu społecznym. Indywidualizacja pracy i aktywne metody uczenia - czyli uczenie przez działanie, mogą spełniać rolę terapeutyczną tym skuteczniej, im młodsze jest dziecko, posiada bowiem ono tzw. pamięć kinestetyczną - pamięć mięśni, dzięki której proces uczenia zostaje wzmocniony (E. Łatacz, 2000, s.43).

Celem zastosowania Metody Montessori w Modelowym Ośrodku PER było sprawdzenie, czy zadziała ona u osób dorosłych. Jest to pierwszy przypadek stosowania metody z tą grupą docelową.

Zajęcia prowadzone metodą Montessori

Z racji poziomu funkcjonowania intelektualnego oraz współwystępujących zaburzeń grupa docelowa wymaga zindywidualizowanego podejścia podczas wykonywania celowych prac pod przewodnictwem trenera. Dostosowania pomocy i środków do możliwości percepcyjnych i motorycznych. Respektowania różnic w predyspozycjach i tempie przyswajania wiadomości, a także usystematyzowanych i jasno określonych



zasad postępowania. Obecności osoby wspomagającej podczas pracy osób z dysfunkcją narządu ruchu i słabo widzących.

Zajęcia metodą Montessori obejmują:

- ćwiczenia praktycznego dnia,
- ćwiczenia sensoryczne,
- edukację językową,
- edukację matematyczną,
- wychowanie kosmiczne,
- ćwiczenia ciszy.

Tai Chi

Jedna z najbardziej trafnych a zarazem uniwersalnych definicji mówi, że *Tai Chi Chuan to stara chińska sztuka poruszania się*. Piękno i prostota tej definicji polega na tym, że swoim zasięgiem obejmuje niemal wszystkie aspekty i cele treningu jakie możemy sobie wyobrazić. O Tai Chi można również powiedzieć, że jest sztuką samodoskonalenia poprzez naukę panowania nad własnym ciałem i umysłem.

Tai Chi powstało wiele wieków temu w Chinach, jako skuteczna sztuka walki. Bardzo szybko doceniono jednak ogromne walory zdrowotne wynikające z treningu Tai Chi. Dla współczesnego człowieka, prowadzącego często siedzący tryb życia, jest to interesująca i oryginalna, a zarazem bezpieczna forma rekreacji ruchowej, którą mogą uprawiać osoby w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.

Mówiąc w uproszczeniu Tai Chi polega na poruszaniu całym ciałem w określony sposób, zgodny z założeniami sztuki. Tai Chi odróżnia się od innych popularnych form aktywności ruchowej (sportów) odpowiednim zaangażowaniem umysłu. Ćwiczymy w ciszy, skupiając swoją uwagę na tym, co aktualnie robimy. Trening obejmuje także ćwiczenia statyczne, w których utrzymujemy ciało w niemal nieruchomych pozycjach. Trening techniczny poprzedzony jest zwykle łagodną rozgrzewką, zawierającą ćwiczenia rozciągające, koordynacyjne, tudzież wzmacniające.



Trening według metody Tai Chi w Modelowym Ośrodku PER został zmodyfikowany do możliwości podopiecznych - stosowane są tylko ćwiczenia podstawowe, wykonywane dodatkowo na siedząco według zestawu ćwiczeń Osiem Kawałków Brokatu (Ba Duan Jin). Ćwiczenia te stworzył w XII wieku marszałek Yue Fei, żeby poprawić kondycję podkomendnych. Chińczycy są przekonani, że Wszechświat przepętnia energia. Podlegając cyklicznym przemianom (dobowym, rocznym, itd.), stale dąży do równowagi między odmiennymi, acz zawsze obecnymi stanami Yin i Yang. Zaburzenia tej równowagi powodują choroby u ludzi i kataklizmy w przyrodzie.

Ćwiczenia Tai Chi były wykonywane codziennie przez uczestników - raz dziennie przez około 30 minut. Dzięki ćwiczeniom osoby niepełnosprawne rozluźniały się, poprawiał się ich nastrój. Były bardziej chętne do pracy.

Metody działań usamodzielniające osoby niepełnosprawne intelektualnie

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.

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.

Metody usamodzielniające stosowane w ośrodku PER:

I. 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.

II. 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.

III. TRENING UMIEJĘTNEGO GOSPODAROWANIA I DOKONYWANIA WYBORÓW

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

IV. 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 połykania.

V. 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).

VI. TRENING ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO

Obejmował rozwijanie umiejętności planowania i organizowania czasu wolnego na przykład układanie puzzli, gry planszowe, rysowanki, spacer. Wybór ubioru stosownego do warunków atmosferycznych, sytuacji, itp. Zadaniem grupy było podejmowanie działań w celu zorganizowania czasu wolnego - spacer, gry towarzyskie itp. W kolejnym etapie treningów uczestnicy zajmowali się wydzieleniem czasu na pracę.

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.