

# „AKADEMIA DOROSŁEGO CZŁOWIEKA”

To pierwszy projekt realizowany przez nasze stowarzyszenie w okresie od 1 lipca do 15 grudnia 2011r., a w ramach którego podjęto wiele działań skierowanych do 120 osób: niepełnosprawnej młodzieży oraz ich rodziców, opiekunów i nauczycieli, terapeutów.

Wszystko było możliwe dzięki pozyskanemu dofinansowaniu ze środków PFRON na wsparcie rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych w 2011 roku.

Zakupiono także symulator niemowlęcia Real Baby Care - chłopiec, który na cześć naszego tatrzańskiego opiekuna (czytaj dalej☺) został nazwany Stasiu.

## Działania skierowane do rodziców, opiekunów osób niepełnosprawnych intelektualnie

### **„Moje dziecko jest dorosłe” - warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców, opiekunów nt. seksualności osób niepełnosprawnych, w których wzięło udział 40 osób.**

Spotkanie, spotkało się z ogromnym zainteresowaniem obecnych, o czym świadczyło ich zaangażowanie w przeprowadzane dyskusje i ćwiczenia oraz prośby o kolejne tak cenne warsztaty. Rodzice mieli okazję wzbogacić i usystematyzować swą wiedzę nt. rozwoju seksualnego człowieka i jego dojrzewania, poznali i wypracowali najlepsze sposoby na reagowanie na oznaki seksualności swych dzieci, uświadomili sobie konieczność stawiania na samodzielność osoby niepełnosprawnej, zwiększenia jej przestrzeni życiowej, traktowania jak osoby dorosłej oraz pracowali nad zmianami w sobie, by nadopiekuńczością nie blokować możliwości rozwoju swych prawie dorosłych już dzieci. Rodzice wymienili się doświadczeniami i przekonali, że w swoich problemach nie są osamotnieni i mogą liczyć na wsparcie. Warsztaty prowadziła ekspertka w tej dziedzinie dr Izabela Fornalik.

### **„Moje dziecko jest dorosłe” - nordic walking – warsztaty oraz trening dla rodziców, opiekunów, w których wzięło udział 10 osób, prowadzone przez Aleksandrę i Zbigniewa Marszałkowskich.**

Rodzice osób niepełnosprawnych poświęcają swym dzieciom cały swój czas i po latach często trudno im odnaleźć się w sytuacji, gdy mogą pomyśleć tylko o sobie. W czasie, gdy ich dzieci były pod opieką specjalistów na innych warsztatach, rodzice mieli okazję pomyśleć o sobie, poprawie swego stanu zdrowia i kondycji psychicznej oraz spotkać się z innymi rodzicami. Wszystko pod opieką instruktorów. W czasie pierwszego spotkania przeprowadzono szkolenie z nordic walking nt. zalet tego sportu, sposobu poruszania się z kijkami, możliwości systematycznego uczestnictwa w zajęciach poza projektem w ramach spotkań nordic – walking klubu „Forma” w Wodzisławiu Śl. Następnie rodzice, podzieleni na 2 grupy: początkującą i średniozaawansowaną, poszli ćwiczyć swe umiejętności nad Balaton. Kolejne 2 spotkania rozpoczęły się od zajęć na basenie na Wilchwach (sauna, pływanie), a zakończyły treningiem nordic-walking. W celu kontynuowania tych spotkań p.Marszałkowski, prezes klubu „Forma” zaprosił rodziców do udziału w zajęciach, które proponuje jego klub.

## Działania skierowane do nauczycieli, terapeutów osób niepełnosprawnych intelektualnie:

**„Pomagam dorosnąć” - warsztaty psychoedukacyjne nt. seksualności osób niepełnosprawnych, w których wzięło udział 45 nauczycieli z ZPSWR w Wodzisławiu Śl.** Nauczyciele byli podzieleni na 2 grupy, w każdej z grup zrealizowano 2 dni zajęć warsztatowych, czyli 15 godzin. Warsztaty prowadziła ta sama osoba, która wcześniej prowadziła warsztaty dla rodziców, dzięki temu całe środowisko zdobyło podobną wiedzę i może mówić o seksualności osób niepełnosprawnych i tematach z tym związanych jednym głosem, przyczyni się do przełamywania stereotypów na temat seksualności osób niepełnosprawnych intelektualnie w społeczeństwie. Nauczyciele zostali wyposażeni w wiedzę i materiały nt. rozwoju seksualnego człowieka oraz sposobów reagowania na oznaki seksualności osób, które sobie z tym nie radzą w akceptowany społecznie sposób. Poznali sposoby, jak tę wiedzę przekazywać dzieciom i młodzieży w różnym wieku, także tym, którzy nie wzięli udziału w projekcie. Warsztaty prowadziła ekspertka w tej dziedzinie dr Izabela Fornalik.



Dr n. hum. Izabela Fornalik, wykładowca Kolegium Karkonoskiego PWSZ w Jeleniej Górze, realizuje zajęcia dydaktyczne na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz na Podyplomowym Studium Wychowania Seksualnego na Uniwersytecie Warszawskim. Pedagog specjalny i edukator seksualny posiadający kilkunastoletnie doświadczenie w pracy w szkołach specjalnych i innych placówkach dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Jej naukowe zainteresowania koncentrują się głównie wokół problematyki rozwoju psychoseksualnego, dojrzewania i dorosłości osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także zagadnienia śmierci w życiu osób niepełnosprawnych. Dr Izabela Fornalik prowadzi warsztaty i szkolenia dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, ich nauczycieli i rodziców na temat seksualności. Jest autorką licznych publikacji na ten temat, m.in. „Dojrzewanie. Miłość. Seks. Poradnik dla rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną” oraz „Jak edukować seksualnie osoby z niepełnosprawnością intelektualną? Poradnik dla specjalistów.” Poradniki są dostępne w Stowarzyszeniu Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”, [www.bardziejkochani.pl](http://www.bardziejkochani.pl).

## Działania skierowane do osób niepełnosprawnych intelektualnie:

**„Zosia - Samosia!” –5-cio dniowy obóz usamodzielniający.** W dniach 8-12 lipca 2011 roku 40 młodych ludzi niepełnosprawnych intelektualnie, pod opieką wychowawców i pielęgniarki, wyjechało na obóz usamodzielniający do Murzasichle. Obóz był ogromnym przeżyciem dla uczestników, a także rodziców, gdyż często po raz pierwszy ich dzieci opuszczały samodzielnie rodzinne gniazdko. Uczestnicy w trakcie obozu, w czasie codziennych zajęć oraz licznych warsztatów wszystko wykonywali sami (pod okiem opiekunów) począwszy od rozpakowania się, układania ubrań na półkach, przez wykonywanie swoich codziennych obowiązków: samodzielne mycie całego ciała, włosów, zębów, golenie się, czesanie, robienie zakupów przygotowanie posiłków dla siebie i całej grupy, sprzątanie, zmywanie, nakrywanie do stołu, dbałość o czystość w pokojach, aż do samodzielnego spakowania walizki - nabywali lub ćwiczyli umiejętności niezbędne do samodzielnego funkcjonowania. Uczestnicy nabyli umiejętności pracy w grupie, odpowiedzialności za powierzone zadania i przestrzegania przepisów bezpieczeństwa w różnych sytuacjach. Wakacyjny obóz był też czasem odpoczynku. Uczestnicy pod opieką wychowawców oraz zaprzyjaźnionego górala, pracownika TPN Staszka Skupień, poznawali przyrodę, zwyczaje i atrakcje regionu. Na własnych nogach dotarli do Sanktuarium Maryjnego na Wiktorówkach, kolejką wyjechali na Kasprowy Wierch, zobaczyli skocznię, zwiedzili Muzeum TPN, zjedli lody na Krupówkach, zrelaksowali się w czasie wizyty na termach w Szaflarach, wybawili się na dyskotekach. Codzienna gimnastyka, trening nornic walking, wspólne wyprawy w góry były okazją do integracji grupy, dały możliwość poznania aktywnego spędzania wolnego czasu i poprawę kondycji fizycznej. Bardzo ważnym elementem było sprawowanie całodziennej opieki nad symulatorem niemowlęcia Lalki Real Baby Care – wykonywanie wszystkich czynności pielęgnacyjnych i zaspokajających jej potrzeby, reagowanie na płacz, szukanie jego przyczyny itp. Była to okazja, by młodzież doświadczyła jakim obowiązkiem jest opieka nad dzieckiem i zastanowiła się, czy są już gotowi by zostać rodzicami. Zgodnie doszli do wniosku, że to jeszcze nie dla nich.

**„Ocalić od zapomnienia...”- warsztaty fotograficzno – komputerowe, realizacja obrazu kamerą cyfrową.** W czasie trwania obozu usamodzielniającego 4 osoby zostały przeszkolone z obsługi aparatu fotograficznego, a 1 osoba - zainteresowana nagrywaniem filmów - z obsługi kamery cyfrowej, dzięki czemu powstał materiał, który uwiecznił wszystkie działania podejmowane w ramach projektu oraz umożliwił stworzenie poradnika oraz filmu z realizacji „Akademii Dorosłego Człowieka”.

Ponadto 16 osób, które wzięły udział w warsztatach zorganizowanych na terenie szkoły, zdobyło umiejętność obróbki zdjęć w programie Photo Sape oraz dokonało wyboru najlepszych zdjęć do wystawy oraz poradnika.

**„Jestem kobieta, jestem mężczyzną” – warsztaty nt. świadomego macierzyństwa.** Niemowlę Real Baby płacze gdy jest głodne lub gdy ma mokrą pieluszkę, potrzebuje również czułości, kołysania i przytulania. Elektronika aktywna całą dobę pozwala na idealne symulowanie codzienności z małym dzieckiem. Komputer dołączony do zestawu za pomocą łącza bezprzewodowego zapisuje wszystkie wykonane czynności. Po kilku dniach możliwa jest dokładna analiza – wraz z opisem błędów jakie zostały popełnione. Pomaga to z góry nauczyć się właściwej opieki nad niemowlęciem, tak aby potem nie popełniać błędów w trakcie opieki nad prawdziwym dzieckiem. Pomaga to też uświadomić młodzieży niepełnosprawnej, że opieka nad dzieckiem to nie zabawa na 5 minut, ale obowiązek na całe dni i życie.

W ramach projektu osoby niepełnosprawne miały szansę przekonać się, jakiego poświęcenia wymaga stała opieka nad dzieckiem. Często bowiem chcą oni zostać rodzicami, chociaż sami wymagają pomocy i opieki ze strony innych. Opieka nad symulatorem niemowlęcia, który płakał i nie chciał powiedzieć dlaczego, skłoniła do przemyśleń, że jeszcze nie są gotowi, by podjąć takie wyzwanie, a tak naprawdę to o takim dzidziusiu, to oni nie marzyli.

Wszyscy uczestnicy projektu – czyli 40 osób -wzięli udział w zajęciach nt. opieki nad dzieckiem: uczyli się je nosić, przewijać, karmić, reagować na jego potrzeby, a to wszystko przy wykorzystaniu lalek bobasów oraz lalki RealCare Baby. Ponadto poznawali proste gry i zabawy, w które można się bawić z małymi dziećmi. Przekonali się, że opieka nad dzieckiem to nie zabawa, ale ciężka, całodobowa praca, z której nie można zrezygnować, gdy rodzicowi przejdzie chęć. Młodzież doszła do wniosku, że jednak nie chcą na razie mieć własne dzieci, mogą zawsze zaopiekować się dziećmi rodzeństwa czy znajomych, gdyż trzeba najpierw być całkowicie samodzielnym i dojrzałym do pełnienia tak ważnej roli, a oni jeszcze tacy nie są, bo sami wymagają pomocy innych. Dłuższa opieka nad symulatorem niemowlęcia RealCare Baby pozwoliła na modyfikację ich postaw wobec własnego rodzicielstwa, a co najważniejsze – była to ich decyzja, a nie narzucona z zewnątrz „Nie możesz mieć dzieci, bo jesteś niepełnosprawny.”

**„Jak Cię widzą, tak Cię piszą ” warsztaty nt. estetycznego wyglądu i higieny.** W czasie trwania obozu na bieżąco, z 40 osobami, omawiane były i wcielane w życie tematy związane z higieną: uczestnicy ćwiczyli umiejętność dokładnego mycia ciała, zębów, włosów, używania kosmetyków, w które zaopatrzyli ich rodzice, ubierania się i dobierania ubrań adekwatnie do pogody, sytuacji: inaczej na dyskotekę, inaczej w góry. Ponadto wszyscy chłopcy wzięli udział w warsztatach nt. golenia się, a dziewczyny – zmiany podpasek i wkładek oraz wykonywania makijażu.

W warsztatach nt. higieny i troski o wygląd wszyscy wzięli też udział w czasie spotkań na terenie ZPSWR. Ponadto jak dbać o włosy i jaką wybrać dla siebie fryzurę nauczyli się w czasie **warsztatów z fryzjerami**. Spotkanie to miało miejsce w dzień podsumowania projektu, dzięki czemu wszyscy uczestnicy uczestniczyli w nim przeobrażeni – w nowych fryzurach, dziewczyny w delikatnym makijażu.

**„Być kucharzem doskonałym”- warsztaty kulinarne doskonalące umiejętności samodzielnego przygotowania posiłku.** W czasie trwania obozu młodzież musiała zadbać o swoją dietę i przygotowywać proste potrawy, zgodnie z instrukcjami zapisanymi słownie i piktogramami. Poprzez ćwiczenia praktyczne opanowywała umiejętność przygotowania kanapek, prostych deserów: budyń, kisiel, sałatka owocowa itp., parzenia herbaty. Ponadto poznała zasady zdrowego odżywiania się, komponowanie diet, obsługi prostego sprzętu agd. Nabyła umiejętność estetycznego nakrywania do stołu, składania serwetek oraz kulturalnego spożywania posiłków z wykorzystaniem także noża i widelca.

W czasie warsztatów kulinarnych, które miały miejsce na terenie placówki, młodzież przygotowywała dla siebie obiady oraz desery. Efektem finalnym warsztatów była prezentacja umiejętności kulinarnych i gastronomicznych młodzieży niepełnosprawnej podczas spotkania podsumowującego projekt.

## **Warsztaty psychoedukacyjne nt. seksualności osób niepełnosprawnych skierowane do młodzieży.**

Młodzież została podzielona na 3 grupy: 2 grupy chłopców oraz 1 grupa dziewcząt, czyli łącznie 38 osób. Wzięli oni udział łącznie w 20 godzinach warsztatów, w czasie których wzbogacili swą wiedzę nt. dojrzewania oraz ról społecznych związanych z kobiecością i męskością oraz jakie są akceptowane i nieakceptowane zachowania

seksualne, jak sobie z nimi radzić. Nauczyli się jakie są ich prawa i jak zapobiegać wykorzystaniu seksualnemu, do kogo zwrócić się po pomoc. Warsztaty prowadziła ekspertka w tej dziedzinie dr Izabela Fornalik

### **Spotkanie z położną dla dziewcząt i kobiet.**

W spotkaniu wzięło udział 16 dziewczyn i kobiet od 15 do 37 roku życia, z czego tylko 2 z nich były przed spotkaniem u ginekologa. By przełamać ich lęk przed spotkaniem z tym lekarzem, zapoznać ich z przeprowadzanym przez niego badaniem, zostało zorganizowane spotkanie z położną. Przygotowała ona dziewczęta do wizyty u ginekologa, za co ich matki były bardzo wdzięczne i obiecały kontynuować nasze działania zabierając córki na wizyty kontrolne.

**Warsztaty z zakresu aktywizacji zawodowej** zostały zorganizowane na terenie placówki w wymiarze 20 godzin. Wzięło w nich udział 36 osób. Młodzież dowiedziała się m.in. jakie ma możliwości po ukończeniu szkoły, jakie są cechy dobrego pracownika i pracodawcy, jak należy zachowywać się w pracy oraz doskonaliła swoje umiejętności autoprezentacji, oceniania słabych i mocnych stron, poruszania się na lokalnym rynku. Poznała instytucje, które służą pomocą osobom niepełnosprawnym oraz nabywała umiejętność wykonywania prostych prac: kserowania, laminowania, wykonywania ozdób, obróbki gliny i drewna.

### **Metamorfozy – spotkanie podsumowujące projekt.**

W dniu 19 listopada 2011 odbyło się spotkanie, w którym wzięło udział ponad 100 osób: młodzież wraz ze swoimi rodzinami oraz nauczyciele uczestniczący w projekcie. Swą obecnością zaszczytili nas również wicestarosta Powiatu Wodzisławskiego Dariusz Prus oraz dyrektor Zespołu Placówek Szkolno –Wychowawczo -Rewalidacyjnego w Wodzisławiu Śl. Beata Rączka. W godzinach porannych od 8:00 do 12:00 młodzież zaprezentowała zdobyte w czasie projektu umiejętności: przygotowywała poczęstunek, wystrój sali oraz uczestniczyła w warsztatach z fryzjerami, dzięki czemu wszyscy uczestniczyli w nim przeobrażeni – w nowych fryzurach, dziewczyny w delikatnym makijażu. W południe rozpoczęło się spotkanie w czasie którego przedstawiono sprawozdanie z realizacji projektu w formie prezentacji ze zdjęciami oraz filmu. Młodzież otrzymała płyty z filmem i zdjęciami, Poradnik Dorosłego Człowieka oraz paczkę z kosmetykami. Była okazja do refleksji, wymiany zdań, opinii czy pomysłów na przyszłość.

**Przygotowanie wystawy – zdjęcia z realizacji projektu.** Uczestnicy spotkania „Metamorfozy” mogli też zobaczyć działania realizowane w czasie projektu, a utrwalone przez młodzież na zdjęciach. Wystawa zdjęć wielkoformatowych stała się okazją do poczucia się pięknymi, ważnymi, zauważalnymi, przełamuje stereotypy społeczeństwa na temat funkcjonowania osób niepełnosprawnych.

**„Poradnik Dorosłego Człowieka”** został opracowany z myślą o niepełnosprawnej młodzieży i zawiera opis wszystkich umiejętności ćwiczonych w czasie trwania projektu. Jest to „ABC” postępowania w różnych sytuacjach. Zapisany jest tekstem, zdjęciami wykonanymi przez uczestników projektu oraz za pomocą piktogramów – by był czytelny dla wszystkich, również tych, którzy z czytaniem liter mają trudność.

**Film z projektu** był realizowany w trakcie trwania projektu. Nagrywany przez opiekuna z wybraną osobą niepełnosprawną, która została do tego zadania specjalnie przeszkolona. Zawiera migawki z wypraw, warsztatów i zajęć dokumentujące przebieg projektu. Każdy uczestnik zobaczył go na spotkaniu podsumowującym projekt „Metamorfozy”, jak również otrzymał kopię do domu. Osobom niepełnosprawnym często trudność sprawia opowiadanie i przypominanie sobie przeszłych wydarzeń, umiejscawianie ich w czasie, a dzięki takiej pamiętce zarówno oni, jak i ich rodziny będą mogli zobaczyć, w jaki sposób projekt był realizowany.