



innowacjespoleczne.org.pl

My też jesteśmy rodzicami!



program wspierania rodziców
z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin



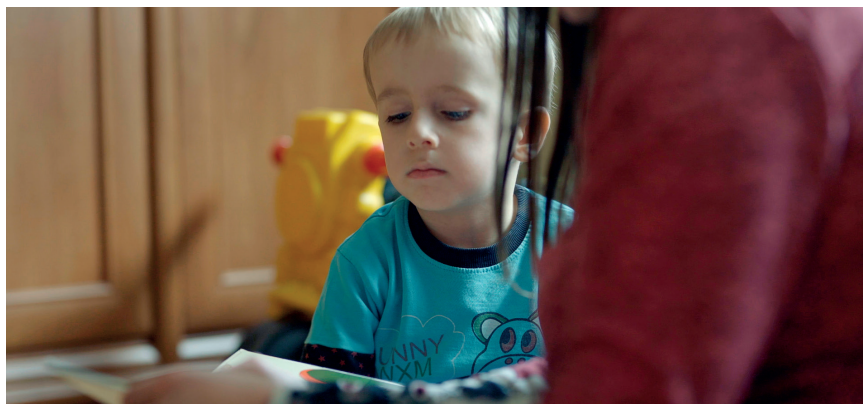
1. Do kogo jest skierowana innowacja?

Innowacja kierowana jest do osób z niepełnosprawnością intelektualną będących rodzicami (grupa RzNI). Osoby te samodzielnie lub przy wsparciu innych sprawują pieczę rodzicielską nad swoimi dziećmi.

Drugą grupą odbiorców innowacji jest grupa WRzNI skupiająca osoby, które wspierają rodziców z niepełnosprawnością intelektualną w ich zadaniach rodzicielskich. Zdarza się, że ich zastępują i samodzielnie opiekują się ich dziećmi.

2. Na jaki problem społeczny odpowiada?

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną będące rodzicami borykają się z trudnościami wychowawczymi. Czasami pochodzą ze środowisk patologicznych, często brak



Kadr z filmu o **My też jesteśmy rodzicami!**, Sangaj Studio Filmowe Dorota Migas-Mazur

im pozytywnych wzorców budowania zdrowych relacji rodzinnych. W środowiskach niepatologicznych bywają wyręczeni lub zastępowani w opiece nad dzieckiem. Często mają niskie poczucie własnej wartości związane z przekonaniem, że nie sprawdzają się wystarczająco dobrze w roli rodzica. Ze względu na obniżone zdolności poznawcze mają trudności ze zrozumieniem treści w postaci nieuproszczonej. Nie uczestniczą przez to w organizowanych dla rodziców zajęciach, szkoleniach, warsztatach rozwijających kompetencje rodzicielskie. Z tego powodu nie korzystają także z dostępnych na rynku publikacji w tym temacie.

3. Opis innowacji

Skąd pomysł?

Do stworzenia programu zainspirowali nas wspierani przez fundację rodzice, którzy zaczęli się mierzyć z pierwszymi wyzwaniami rodzicielskimi, frustracjami, obawami i wyobrażeniami. Równocześnie my sami, jako rodzice, mieliśmy podobne problemy. Nam poznanie rodzicielstwa bliskości¹ dało przestrzeń do poczucia przynależności do grupy i większego zrozumienia dzieci i siebie. Pomyśleliśmy wtedy, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie mają dostępu do tych treści i takiego wsparcia. Programy rodzicielskie w postaci warsztatów czy książek nie dają możliwości zapoznania się z nimi osobom nieczytającym lub osobom, których funkcjonowanie wymaga np. uproszczenia komunikatów i wolniejszego przekazywania informacji.

Innowatorki

Istota innowacji

My też jesteśmy rodzicami! to program wsparcia dla rodzin, w których rodzicami są osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Program opisuje działania mające na celu

¹ Rodzicielstwo bliskości (ang. attachment parenting) – termin utworzony przez amerykańskiego pediatrę Williama Searsa, określający filozofię rodzicielską opartą na zasadach teorii przywiązania w psychologii rozwojowej, która mówi, że dziecko tworzy z opiekunami silną więź emocjonalną, mającą wpływ na całe jego przyszłe życie (https://pl.wikipedia.org/wiki/Rodzicielstwo_bliisko%C5%9Bci).

zwiększenie kompetencji rodzicielskich osób z niepełnosprawnością intelektualną, w tym sposób przygotowania i prowadzenia warsztatów w formie grup wsparcia oraz spotkań indywidualnych. Warsztaty skierowane są do dwóch grup odbiorców, z których jedną są osoby z niepełnosprawnością intelektualną, a drugą – osoby je wspierające. W programie znajdują się osobne opisy scenariuszy zajęć dla każdej z grup. Grupy mają niezależne od siebie spotkania prowadzone przez odpowiednich specjalistów. Grupy wsparcia powstające w ramach programu tworzą przestrzeń do relacjonowania własnych doświadczeń związanych z danym problemem, słuchania i akceptacji doświadczeń innych, empatycznego zrozumienia i nawiązania kontaktów społecznych z osobami o podobnych trudnościach.

Merytorycznie program zawiera treści z zakresu nurtów rodzicielstwa bliskości i komunikacji bez przemocy oraz samoregulacji. W całym procesie chodzi o zwiększenie uważności na dzieci, baczną ich obserwację i korzystanie z metod wspierania dzieci w trudnych dla nich sytuacjach. Element samoregulacji jest pierwszy w tym procesie, chodzi o samoregulację rodziców, a w efekcie i uczenie tej samoregulacji dzieci. Dzieci uczą się głównie poprzez naśladownictwo, zatem im lepiej dorośli radzi sobie z emocjami, tym lepiej poradzi sobie z nimi dziecko. Wszystkie treści podane są w formie przystępnej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Innowacja krok po kroku

1. Krok pierwszy – co trzeba mieć, żeby realizować program

A. KOMPETENTNA KADRA

Wdrożyć program mogą tylko instytucje z doświadczeniem we wspieraniu dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. W kontekście specyfiki grupy odbiorców, kluczowe są kompetencje kadry:

- 1) Prowadzący zajęcia RzNI
 - ukończony kurs „Szkoły dla rodziców” oraz kurs realizatorów „Szkoły dla rodziców i wychowawców” lub wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu innego programu całościowo traktującego o idei rodzicielstwa bliskości

- uprawnienia terapeuty/pedagoga/pedagoga specjalnego/psychologa
 - co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną
- 2) Osoba rekrutująca uczestników – wskazane jest, aby prowadzenie rozmów rekrutacyjnych i spotkań warsztatowych odbyło się przy udziale tej samej osoby. Zapewni to większy stopień zaufania uczestników i niewprowadzanie do środowisk domowych zbyt dużej liczby osób
- 3) Prowadzący zajęcia wprowadzające dla WRzNI
- uprawnienia pedagoga/terapeuty/psychologa
 - co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną
 - ukończony kurs „Szkoly dla rodziców” lub inny kurs traktujący całościowo o tematyce rodzicielstwa bliskości
- Prowadzącym te zajęcia może być rodzic dorosłej osoby z niepełnosprawnością intelektualną i/lub osoba sprawująca pieczę zastępczą nad dzieckiem (będąca jednocześnie pedagogiem, terapeutą czy psychologiem). Dobór odpowiedniego prowadzącego jest w tym działaniu zasadniczy. Podczas testowania programu udało się potwierdzić, że osoba w podobnej sytuacji życiowej będzie najodpowiedniejsza jako prowadząca tego rodzaju wprowadzenie.
- 4) Prowadzący zajęcia z zakresu rodzicielstwa bliskości dla grupy WRzNI
- ukończony kurs realizatorów „Szkoly dla rodziców” lub wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu innego kursu traktującego całościowo o tematyce rodzicielstwa bliskości
 - doświadczenie w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością intelektualną
 - posiadanie dorosłych dzieci
- 5) Opiekunka dziecięca
- znajomość tematyki rodzicielstwa bliskości
 - co najmniej 3-letnie doświadczenie w pracy jako opiekunka dziecięca

Warto, aby prowadzącymi grupy (dla RzNI i dla WRzNI) były różne osoby – jeśli obie grupy prowadziłyby ta sama osoba, istniałoby ryzyko braku obiektywizmu w działaniach prowadzącego. Mogłoby to też powodować dyskomfort uczestników, podejrzewających, że ich wypowiedzi mogą być weryfikowane w innej grupie.

B. ZASOBY

- pomieszczenia do prowadzenia spotkań warsztatowych
- pomieszczenie wyposażone w zabawki dla dzieci

2. Krok drugi – jak znaleźć odbiorców programu, czyli rekrutacja uczestników

A. SPOTKANIA INFORMACYJNE

Niezobowiązujące spotkania informujące o rozpoczęciu rekrutacji do programu, zaproszenie uczestników do wzięcia w nim udziału. Spotkania mogą być organizowane przy udziale i dzięki pośrednictwu innych instytucji, które wspierają lub zraszają dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Jest to pierwsza okazja do poinformowania potencjalnych uczestników o programie. Od tego momentu mają oni czas na przeanalizowanie oferty z rodzinami i podjęcie decyzji co do udziału. Już na tym etapie uczestnicy podpisują wstępną deklarację uczestnictwa w programie, co pozwala później organizatorowi skontaktować się z nimi i zaprosić na spotkanie rekrutacyjne.

B. REKRUTACJA GRUPY RZNI – spotkania indywidualne z uczestnikami

- omówienie programu i warunków uczestnictwa
- wypełnienie i podpisanie dokumentów rekrutacyjnych (Formularz rekrutacyjny RzNI, Wywiad z sytuacji rodzinnej RzNI, Formularz „Ja jako Rodzic”) i przeprowadzenie wywiadu dot. sytuacji rodzinnej
- pozyskanie od uczestnika informacji na temat osób wspierających

C. REKRUTACJA GRUPY WRZNI

- omówienie programu i warunków uczestnictwa
- podpisanie dokumentów rekrutacyjnych (Formularz rekrutacyjny WRZNI)

D. ZAKOŃCZENIE PROCESU REKRUTACYJNEGO

- podjęcie decyzji o składach grup

3. Krok trzeci – zaczynamy!

A. ORGANIZACJA SPOTKAŃ GRUPOWYCH

1) Spotkania dla grupy WRzNI

Pierwsze 3 spotkania wprowadzają w temat, prowadzi je osoba, która doświadczeniem życiowym jest zbliżona do uczestników. Najlepiej, aby była to osoba w ich wieku. Po tych spotkaniach rozpoczyna się cykl 8–10 spotkań zasadniczych warsztatowych z zakresu rodzicielstwa bliskości („Szkoła dla Rodziców” lub inny program całościowo traktujący o tematyce rodzicielstwa bliskości), prowadzonych przez trenera. Sugerowana liczebność grupy WRzNI: od 4 do 15 osób.

2) Spotkania warsztatowe dla grupy RzNI – cykl szkoleniowy programu „My też jesteśmy rodzicami!”. Sugerowana liczebność grupy RzNI: od 4 do 10 osób.

Warto zapewnić opiekę dla dzieci na czas trwania zajęć warsztatowych.



Kadr z filmu o **My też jesteśmy rodzicami!**, Sangaj Studio Filmowe Dorota Migas-Mazur

B. ORGANIZACJA SPOTKAŃ INDYWIDUALNYCH DLA GRUPY RZNI

Celem zajęć jest usystematyzowanie informacji uzyskanych w trakcie spotkań grupowych, a także przeprowadzenie dodatkowych zajęć z zakresu kreatywnej zabawy z dziećmi.

Kluczowe jest jednoczesne utworzenie dwóch grup warsztatowych i objęcie wsparciem również osób, które na co dzień wspierają rodziców z niepełnosprawnością intelektualną. Wykluczenie grupy WRzNI z bezpośredniego udziału w programie spowodować może utratę zaufania do organizatora oraz późniejsze trudności we wdrażaniu zmian przez rodziców biorących udział w programie.

Jest bardzo istotne, aby spotkania grupowe odbywały się nie częściej niż co dwa tygodnie i nie rzadziej niż raz na miesiąc. To założenie ma zapewnić małą inwazyjność programu w codzienność uczestników, którzy mogą być aktywni zawodowo.

4. Krok czwarty – zakończenie programu

Wręczenie pamiątkowych certyfikatów, zachęcenie do dalszego spotykania się członków grup. Przy realizacji programu ogromnie ważne jest zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa dla informacji przekazywanych przez uczestników podczas zajęć. Informacje te nie mogą być w żaden sposób wykorzystywane, przetwarzane, ani gromadzone po zakończeniu programu.

Dowiedziałam się, jak podchodzić do życia, do dziecka – tak spokojnie, żeby się nie stresowało. Po sobie zobaczyłam, że kiedyś inaczej robiłam – wiedziałam, że tak nie trzeba robić, ale robiłam. Kiedyś bardziej krzyczałam, teraz więcej tłumaczę. Warsztaty dały mi pomoc – wiem, jak można z dzieckiem postępować. Np. podejść do niego i wytłumaczyć bardziej. Nieraz tak się nie da, ale staram się.

Monika, uczestniczka warsztatów

Było wesoło – taka współpraca fajna, atmosfera, takie podejście – można było się dowiedzieć, że każdy ma podobne rzeczy, problemy, jak ja. Będzie brakować takich zajęć. (...) Zachęcałabym innych rodziców, żeby dowiadywali się, jak mają problem z dzieckiem.

Marysia, uczestniczka warsztatów

Uczestnicy programu zaczęli dostrzegać emocje swoje i swoich dzieci oraz starają się nazywać te emocje. Dostrzegli potrzebę zwiększenia samodzielności dzieci (np. samodzielne zasypianie dziecka, ubieranie się, mycie, częściej zachęcają dzieci do sprzątanía). Zwiększyli uważność obserwacji swoich dzieci oraz zmienili nastawienie wobec nich na bardziej wyrozumiałe. Ponadto z relacji osób wspierających wiemy, że niektórzy RzNI zaczęli wykorzystywać wiedzę zdobytą podczas warsztatów, jak i zajęć indywidualnych, w kontaktach ze swoimi dziećmi.

Katarzyna Młynarczyk, współautorka innowacji

Ile to kosztuje?

Wdrożenie innowacji to koszt około 20 tys. zł. Na tę kwotę składają się m.in.:

- wynagrodzenie osób prowadzących rekrutację uczestników
- wynagrodzenie prowadzących zajęcia warsztatowe i indywidualne
- wynagrodzenie osoby sprawującej opiekę nad dziećmi podczas warsztatów
- koszt wynajmu sal warsztatowych
- koszt materiałów do zajęć
- koszt przerw kawowych podczas zajęć warsztatowych

4. Kto za tym stoi?



Dorota Kaczorowska – pedagog, doradca zawodowy, trener „Szkoły dla Rodziców i Wychowawców”. Pracuje z dziećmi i młodzieżą, pomagając im mierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego.

Gdyby każdy rodzic miał tyle chęci i determinacji do wzbogacenia, czy też zmiany swoich metod wychowawczych, co uczestnicy innowacji, żylibyśmy wśród ludzi, którzy kochają i stawiają wymagania z poszanowaniem drugiej osoby.



Kinga Lipka – terapeutka, trener pracy i asystent osób z niepełnosprawnością intelektualną. Pracuje w Fundacji na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Arkadia” w Toruniu. Zajmuje się wspieraniem osób z niepełnosprawnością intelektualną w zdobywaniu samodzielności i niezależności życiowej.

Byłam pod dużym wrażeniem zaangażowania uczestników podczas zajęć oraz tego, z jaką otwartością starali się wprowadzać nabyte umiejętności do codziennych kontaktów z dziećmi.



Katarzyna Młynarczyk – pedagog, mama dorosłej córki z niepełnosprawnością intelektualną, tworzyła także rodzinę zastępczą. Była prezesem zarządu Fundacji „Arkadia”. Jest mamą wychowującą dzieci i wnuki w nurcie rodzicielstwa bliskości i porozumienia bez przemocy. Jest czuła na potrzeby dzieci i otwarta na ludzi.

Rodziny, w których niepełnosprawne dzieci mają swoje dzieci realizują model rodziny wielopokoleniowej. Dzięki innowacji można było zobaczyć nie tylko pewne zagrożenia tej sytuacji, ale również bogactwo relacji międzypokoleniowych i ich wartość.



Joanna Ponicka – psycholog z wieloletnim doświadczeniem, edukatorka „Szkoły dla Rodziców”. Liczą się dla niej ludzie i ich relacje. Mama trójki już dorosłych dzieci, wychowywanych w oparciu o idee bliskości i wychowania bez porażek.

Cieszę się, gdy mogę dzielić się wiedzą, umiejętnościami, a przede wszystkim doświadczeniem z drugim człowiekiem. Innowacja dała szansę, by kolejne rodziny pokonywały trudności i cieszyły się wzajemnymi relacjami.



Marta Młynarczyk – prawnik, koordynatorka projektów wspierających osoby z niepełnosprawnością intelektualną w Fundacji „Arkadia”. Ważne jest dla niej wspieranie samostanowienia tych osób i dbałość o zachowanie ich podmiotowości.

Chcemy, aby nasza innowacja przyczyniła się do zwiększenia świadomości społecznej dotyczącej rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wierzę, że zmierzamy w dobrym kierunku.



Danuta Piątkowska – koordynuje działania Fundacji „Arkadia” wspierające osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Wielbicielka nurtu rodzicielstwa bliskości i życia w zgodzie z naturą.

Urzekło mnie to, jak zobaczyłam u tych osób potrzebę bycia częścią grupy, w której są rozumiani i akceptowani. To są zwyczajni rodzice, którzy mają zwyczajne dzieci ze zwykłymi problemami i potrzebami.

5. Kontakty

<https://www.innowacjespoleczne.org.pl/MJTR>

www.arkadia.torun.pl

Fundacja na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „ARKADIA” w Toruniu

Marta Młynarczyk – koordynator projektów

tel. 792 245 234

e-mail: marta.mlynarczyk@arkadia.torun.pl

Tekst: Dorota Kaczorowska, Kinga Lipka, Katarzyna Młynarczyk,

Joanna Ponicka, Marta Młynarczyk, Danuta Piątkowska

Redakcja: Ewa Rościszewska

Projekt i skład: Kotbury, www.kotbury.pl

Fotografia na okładce: Kadr z filmu o **My też jesteśmy rodzicami!**

Sangaj Studio Filmowe Dorota Migas-Mazur

Maj 2019

