



ТРЕНИНГ МЕТОДОЛОГИЈА ЗА РАБОТНА ТЕРАПИЈА НА ЛИЦА СО ИНТЕЛЕКТУАЛНА ПОПРЕЧЕНОСТ

Финансирање:

Програма Еразмус+, Национална агенција за европски образовни програми и мобилност во Северна Македонија

Координатор на проектот:

Центар за младински активизам - Крик; Северна Македонија

Партнери:

Фондација Занандреа; Италија

Едра; Грција

Моником ДООЕЛ; Северна Македонија

Автори:

Евгенија Јанакиеска

Енрико Тадија

Марија Козма Кјара

Мартини Росана Гулијани

Оваа „Методологија за обука за работна терапија на лица со интелектуална попреченост“ е резултат на проектот Пат кон независно живеење на лица со попреченост - НАПРЕДОК

Јули, 2024

Содржина

Содржина	2
Резиме на проектот и преглед на Методологијата за обука	3
Вовед	5
Методологија	6
Окупациона терапија	7
Препораки за имплементација на Методологијата за обука	9
Методологија на обука	10

Резиме на проектот и преглед на Методологијата за обука

Проектот „Патот до независно живеење на лицата со попреченост - Прогрес”го спроведува координаторот Центар за младински активизам - Крик, Северна Македонија заедно со партнерите Фондација Занандреа, Италија; Едра, Грција и Моником, Северна Македонија како технички партнер.

Проектот е финансиран од Европската Унија, во рамките на програмата Еразмус +, од Националната агенција за европски образовни програми и мобилност во Северна Македонија.

Посебните цели на проектот се:

- да се опремаат организациите кои работат со возрасни лица со попреченост и стручен кадар со основните вештини во спроведувањето на активностите;
- да го вмрежи социјалниот систем преку создавање платформа за создавање врски помеѓу јавните институции кои се креатори и спроведување на јавните политики, и приватните даватели на социјални услуги на национално и меѓународно ниво на партнерството на проектот; и
- да се воспостави веб-платформа за можности за учење и лесен пристап до ресурси, знаење и можности.

Еден од главните резултати од проектите е креирање на методологија за градење на капацитетите на негувателите, членовите на семејството, персоналот кој работи во самостојни животни единици или во мали групни домови со поддржано живеење и обука на персоналот кој работи со возрасните лица со попреченост за процесот како да ги поддржи во нивното самостојно живеење.

Оваа Методологија за обука е посветена на персоналот кој работи на независно живеење, поточно како да се организираат активности за работна терапија за возрасни лица со попреченост. Методологијата за обука е целосно развиена сесија по сесија, вклучувајќи ги сите главни аспекти на работната терапија презентирани во следните модули:

- Лична нега и хигиена
- Грижа за просторот каде што живееме при
- Храна и исхрана“
- Физички активности и благосостојба
- Поврзување со други луѓе - стекнување пријатели
- Запознавање со околината каде што живеат (маркети, аптеки, барови итн.)
- Лични интереси на корисниците и можности за креативност во различни области:
- Основи на уметничката терапија
- Основи на музичката терапија
- Основи на хортикултурата како метод за работна терапија

Локалната обука врз основа на методологијата за обука ќе се спроведе во секоја од земјите на партнерската организација. Ова ќе послужи како пилот на методологијата за обука и повратните информации ќе бидат земени предвид за финализирање на документот.

Вовед

Примарните цели на проектот се три: да се подобрат вештините на организациите и професионалниот персонал кои работат со возрасни лица со попреченост, да се создаде мрежа за соработка меѓу јавните институции и приватните даватели на социјални услуги и да се развие веб-платформа која нуди лесен пристап до можности и ресурси за учење.

Камен-темелник на овој проект е развојот на сеопфатна методологија за обука специјално дизајнирана за негуватели, членови на семејството и персонал кој работи во станбени единици за самостојно живеење или мали групни домови. Оваа методологија се фокусира на опремување на овие лица со знаења и алатки неопходни за поддршка на возрасните со попреченост во постигнувањето поголема автономија.

Централно место во оваа методологија за обука е работната терапија, холистички пристап кој им помага на поединците да ги подобрат своите секојдневни животни вештини и целокупната благосостојба. Професионалната терапија се однесува на функционални моторни, сензорно-моторни, перцептивни, невропсихолошки и психосоцијални нарушувања, со цел да се зајакне способноста на поединците самостојно да ги извршуваат секојдневните активности. Оваа терапија не само што ги подобрува практичните вештини, туку и ја зголемува самодовербата, емоционалната благосостојба и социјалната интеракција.

Модулите за обука опфаќаат широк спектар на суштински аспекти на секојдневното живеење:

- Лична нега и хигиена: Работилници за миење раце, хигиена на забите и лично средување.
- Грижа за простори за живеење: активности за планирање и одржување на домови за самостојно живеење, вклучувајќи го и градинарството.
- Храна и исхрана: Сесии за создавање здрави рецепти и разбирање на нутритивните вредности.
- Физички активности и благосостојба: Вежби и активности како достапен танц и седечка одбојка за подобрувањето на физичкото здравје.
- Социјални врски: развивање социјални вештини, учество во групни активности и одржување пријателства.
- Запознавање со локалната околина: обука за движење низ пазари, аптеки и други објекти и удобности во заедницата.
- Креативни лични интереси: Воведување на основни концепти на уметничка терапија, музичка терапија и хортикултура.

Локалните обуки врз основа на оваа методологија ќе се спроведуваат во земјата на секоја партнерска организација, служејќи како пилоти за усовршување и финализирање на пристапот. Повратните информации од овие сесии ќе обезбедат обуката да биде практична, ефективна и прилагодлива на различни контексти.

Со интегрирање на професионалната терапија во нејзините рамки, проектот „Патека кон независно живеење на лицата со попреченост - Напредок“ обезбедува сеопфатен и динамичен пристап за поддршка на возрасните со попреченост. Оваа иницијатива не само што ги овластува поединците да водат понезависен и поисполнет живот, туку и го зајакнува капацитетот на негувателите и професионалците, поттикнувајќи поинклузивна и поддржувачка заедница.

Окупациона терапија

Окупационата терапија е вид на третман кој има за цел да им помогне на луѓето од сите возрасти кои имаат функционално моторно, сензорно-моторно, перцептивно, невропсихолошко и/или психо-социјално нарушување. Оваа терапија им помага на луѓето да го подобрат квалитетот на својот живот преку извршување на различни активности, да станат посамоуверени, да се справуваат со секојдневните ситуации, да ги извршуваат различните обврски во својот живот, доколку немаат или ја изгубиле способноста поради болест, повреда или хендикеп. Целта е да се постигне максимална независност и слобода во секојдневниот живот.

Окупационата терапија има за цел да обезбеди:

- Помош и адаптација во животната средина, семејството и работното место;
- Насочување и одржување на вниманието;
- Подобрување на расположението;
- Поттикнување на комуникацијата;
- Поттикнување на независноста;
- Поттикнување на независност и вршење на активности за грижа за себе во секојдневните активности;
- Обука за перцептивни функции;
- Обука за мануелна способност
- Подобрување на расположението;
- Правилно управување со стресот;
- Дејствување на психосоцијални активности (преку социјални контакти остварени преку групна работа);

- Правилно управување со слободното време (игра, спорт, хобија, интереси, социјализација);
- Помага да се контролираат и ослободат несоодветните импулси;
- Помага да се прифати сопствениот идентитет на лицето.
- Задачи на окупациона терапија:
- Проценка на окупациона терапија и анализа на извршувањето на секојдневните активности кои ги опфаќаат областите на активности за само-грижа, продуктивност и слободни активности;
- Окупациона терапевска проценка и анализа на сензомоторни, когнитивни и психосоцијални способности;
- Окупациона терапевска проценка и анализа на работната и социо-културната средина во која се одвиваат секојдневните активности;
- Воспоставување, одржување и/или модифицирање на извршувањето на активностите за грижа за себе (хранење, облекување, хигиена, капење, функционална мобилност);
- Воспоставување, одржување и/или модифицирање на извршувањето на продуктивните активности (активности во домаќинството, професионални улоги и задачи, грижа за другите, волонтирање);
- Воспоставување и одржување и/или изменување на извршувањето на активностите во слободно време (игра, хобија, одмор и рекреација);
- Воспоставување и одржување на сензомоторни, когнитивни и психосоцијални компоненти, активности со користење на различни терапевтски пристапи, методи и техники;
- Адаптација кон станбената, работната и социјалната средина и способностите и потребите на поединците;
- Следење на исходот од окупационата терапија;
- Водење на документација за окупациона терапија;
- Планирање и спроведување на истражувања за секојдневните активности, за подобрување на здравјето и квалитетот на животот.

Краток историски преглед на окупационата терапија

Иако окупационата терапија го добила своето место во рамките на третманот и рехабилитацијата, уште на почетокот на 20 век, идејата за ангажирање на пациентите во различни активности со целта; третманот се практикува уште од античките времиња во историјата на медицината. Може да се каже дека овој дел од терапевтската активност има долга историја. Развојот на окупационата терапија и факторите кои ја предизвикале, се совпаѓаат со генералниот развој на човекот.

Претходникот на денешниот човек, станал човек во вистинска смисла на зборот, бидејќи во процесот на прилагодување кон средината за да ги задоволи своите потреби, почнал да ги користи наједноставните алатки за култивирање на земјата и оружјето за сопствена самостојност. Притоа, завршил со користење на горните екстремитети (рацете), што со текот на времето довело до исправување на телото [што придонело за промена на 'рбетниот столб и черепот, што дало можност за развој на мозокот. Со текот на времето се развил и артикулираниот говор.

Човекот со својата работа влијаел на природата и ја менувал својата околина, полека менувајќи се себеси. Самото работа била фактор што го создадала општеството. Потребата за здружување со другите заради заедничката борба за опстанок била карактеристична и за предците на човекот, меѓутоа, производството на алати, што и да бил тој алат, ги обединувало поединците во такво единство што ги сочинувало производствените интереси.

Општеството е производ од организираната работа на човекот. Под влијание на јавните работни активности, постепено се формираат личноста и свеста на луѓето. Ако работната активност на човекот е иста со неуправливата биолошка природа што го создала говорниот апаратус, истата сила го создала работникот.

За разбирањето на човечката духовност, важна е и нејзината активност, односно нејзиното однесување и дејствување. Преговарачката физичка состојба, на пример: потреба за храна, сместување, облека итн., како и духовни потреби. Желбата и барањето мажот да ги задоволи своите потреби го водат кон вакви или слични активности. Потребите на човекот или граѓанинот, се она што го одржува човекот активен. Ако тргнеме од теоријата дека работата го создала човекот да биде човек, тогаш практично заклучуваме, односно сметаме дека активирањето на лицата со предизвици со менталното здравје, помага во побрза рехабилитација и ревитализација.

Недостатокот на глас и душевната попреченост која преовладува кај лицата со предизвици со менталното здравје, не претставуваат никаква клиничка слика, туку се резултат на несоодветен третман, кој го присилува пациентот на пасивност, но со правилно водена моторна активност, овие недостатоци често брзо се надминуваат. Затоа активирањето, односно ангажирањето на ваквите пациенти претставува многу важна алатка и неодоливата компонента од терапевтските активности. Ваквата рехабилитација, која се обидува да го вклучи пациентот во работниот процес, е многу важен сегмент за ресоцијализација на личностите со предизвици со менталното здравје, бидејќи претставува важен додаток во терапијата со лекови.

Од една страна, самата работа и резултатите од таа работа делуваат терапевтски, а од друга страна, работната активност претставува основа за воспоставување трансферни односи врз основа на комуникација која бара вклучување и соработка во работниот процес. Сепак, на работата треба да се гледа како на единство на терапевтски, едукативни и економски вредности, а кога работата се применува во медицината, нејзината терапевтска компонента е од примарно значење.

Скромните податоци од историјата укажуваат на стремежот на медицинските професионалци и нивните напори да извлечат терапевтска вредност од општо познатите продуктивни активности.

Препораки за имплементација на методологијата за обука

Главна цел на Методологијата за обука

Главната цел на методологијата за обука е зајакнување на вештините на семејните и професионалните негуватели кои работат со лица со попреченост во подобрување на нивните секојдневни вештини и компетенции за самостојно живеење.

Професионални негуватели

Лица кои се грижат за семејството - ќе им помогнат на семејствата, пријателите

Целни групи на Методологијата за обука

Негувателите - треба да бидат опремени и обучени, да ги имаат потребните ресурси, достапни материјали, менторство и поддршка со цел спроведување на обуките за окупационата терапија

Возрасни лица со интелектуална попреченост - окупационата терапија ќе им овозможи на лицата со попреченост да ги завршат потребните задачи и покрај комплексни нарушувања.

- Создадете соодветни активности кои им овозможуваат на клиентите да развијат нови вештини и да учествуваат во рутините на секојдневниот живот
- Идентификување и користење на активности кои се најпогодни за да му помогнат на дадениот корисник да постигне успех и да ја обнови самодовербата и интересот за вршење на работите
- Помогнете им на семејствата на корисниците да ги разберат оштетувањата на нивниот драг и како тие оштетувања влијаат на емоциите, однесувањето, самодовербата, перформансите и развојот на корисникот

Имплементатори на Методологијата за обука

Имплементатори на оваа методологија за обука се фасилитатори со следнава позадина: професионални терапевти, психолози, социјални работници, професионални негуватели

Подготовки за имплементација на Методологијата за обука

Подготовката на стручни тимови за спроведување на окупациона терапија за лица со интелектуална попреченост вклучува сеопфатен и мултидисциплинарен пристап. Прво, членовите на тимот мора да поминат специјализирана обука за да ги разберат уникатните потреби, способности и предизвици со кои се соочуваат лицата со интелектуална попреченост.

Оваа обука често вклучува работилници за комуникациски стратегии, сензорна интеграција, управување со однесувањето и терапевтски техники прилагодени за подобрување на секојдневните животни вештини, социјално учество и независност. Професионалците, исто така, треба тесно да соработуваат, осигурувајќи дека професионалните терапевти, психолозите, социјалните работници и помошниот персонал работат заедно за да развијат индивидуализирани планови за неа. Оваа подготовка се протега на создавање на поддржувачка средина, прилагодување на алатките и материјалите за да бидат достапни и значајни и поттикнување на инклузивни ставови во рамките на тимот за да се обезбеди грижа фокусирана на личноста. Редовните состаноци на тимот, тековната едукација и рефлексивната пракса се од суштинско значење за да се обезбеди континуирано подобрување и ефективност на програмите за терапија.

Мерење на влијанието на Методологијата за обука

Мерењето на влијанието на окупационата терапија за лица со интелектуална попреченост бара и квалитативни и квантитативни методи. Квантитативно, напредокот може да се следи преку стандардизирани проценки кои мерат подобрувања во секојдневните животни вештини, социјално учество и функционална независност. Квалитативно, повратните информации од негувателите и професионалците можат да понудат увид во промените во благосостојбата, довербата и квалитетот на животот на корисникот. Редовните евалуации, вклучувајќи споредби пред и потоа, скалирање на постигнувањето на целите и набљудување на промените во однесувањето, помагаат да се утврди ефикасноста на терапијата и да се информираат за сите неопходни прилагодувања на програмата.

Методологија за обука

Преглед на работната програма

Тема **1**: Лична нега и хигиена

Работилница 1: Миене раце и превенција од микроби
Работилница 2: Хигиена на забите и орална нега
Работилница 3: Лична грижа и капење

Тема **2**: Грижа за просторот каде што живееме во
Работилница 1: Планирање на дом за самостојно живеење
Работилница 2: Градинарство
Работилница 3:

Тема **3**: Работилница за храна и исхрана
1: Направете здрав рецепт
Работилница 2: Што е добро?
Работилница 3: Нутритивна авантура

Тема **4**: Физички активности и благосостојба
Работилница 1: Телото и движењето
Работилница 2: Седечка одбојка
Работилница 3: Адаптирани часови по танц

Тема **5**: Поврзување со други луѓе - спријателување
Работилница 1: Социјални вештини и комуникација
Работилница 2: Групни активности и игри
Работилница 3: Создавање и одржување пријателства

Тема **6**: Запознавање со околината во која живеат

Работилница 1: На Пазар Работилница 2: Паметно купување

Работилница 3: Навигација и движење низ соседството

Тема **7**: Работилница за работна терапија со уметност 1:

Истражување на емоциите преку уметничка работилница 2:

Градење самодоверба преку уметност

Работилница 3: Групен уметнички проект - создавање мурал на заедницата

Воспоставување однос со лице со попреченост

Без разлика какви се способностите на личноста, никој не сака да биде третиран како дете. Кога разговарате со лице со попреченост, не користете речник за бебиња, имиња на миленичиња и не зборувајте погласно од вашиот просечен тон на гласот. Не користете заштитни гестови како допирање, тапкање по грбот или главата. Овие навики покажуваат дека мислите дека лицето со попреченост не е способно да ве разбере и дека го изедначувате со дете. Користете нормален глас и речник, разговарајте со него како што би разговарале со некој без попреченост.

Соодветно е да го забавите говорот за некој што има оштетен слух или когнитивно нарушување. Исто така, може да биде прифатливо да разговарате со луѓе кои имаат губење на слухот со погласен од просечниот глас за да можат да ве слушнат. Обично некој ќе ве предупреди ако зборувате премногу тивко. Исто така, може да прашате дали зборувате пребрзо или да побарате од нив да ви кажат дали треба да забавите или да зборувате појасно ако е потребно. Не чувствувајте дека треба да го поедноставите/ поедноставите вашиот вокабулар на најосновните зборови. Единствениот пат кога од вас може да се побара да го поедноставите вашиот јазик е ако разговарате со некој кој има сериозни интелектуални или комуникациски тешкотии. Разговарајте лежерно и прашајте за нивните јазични потреби.

Не користете етикети/стигма или навредливи термини. Етикетите и навредливите имиња не се соодветни и треба да се избегнуваат во разговор со лицата со попреченост.

Да се идентификува некој според неговата попреченост или да му се додели навредлива етикета е неприфатливо. Секогаш внимавајте на работите што ги кажувате, цензурирајте го говорот ако е потребно. Избегнувајте имиња како морон, ретардиран, хендикепиран, итн., во секое време. Внимавајте да не идентификувате некој според неговата попреченост, а не според неговото име.

- Ако застапувате лице со попреченост, не треба да ја воведувате попреченоста. Можете да кажете „Ова е мојата колешка Сузана“ без да кажете „Ова е мојата колешка Сузана, која е глува“.
- Ако користите вообичаена фраза како „Морам да претрчам!“ на некој во инвалидска количка, не се извинувајте. Овие видови фрази не се наменети да бидат навредливи и со извинување едноставно ќе привлечете внимание кон вашата свест за нивната попреченост.

Зборувајте директно со лицето, а не со асистент или толкувач. Фрустрирачки е некој со попреченост да мора да се справува со луѓе кои никогаш не зборуваат директно со нив ако е присутен асистент или преведувач. Разговарајте со лице во инвалидска количка, а не со лицето кое стои до него. Нивното тело можеби не е целосно функционално, но тоа не значи дека нивниот мозок не е! Ако разговарате со некој кој има личен асистент за помош или некој кој е глув и има толкувач на знаковен јазик, сепак треба да разговарате директно со лицето со попреченост. Дури и ако лицето нема типичен говор на телото за слушање (на пример, лице со аутизам кое не ве гледа), не претпоставувајте дека не може да ве слушне. Разговарајте со нив!

Бидете трпеливи и поставувајте прашања ако е потребно. Понекогаш може да биде примамливо да го забрзате разговорот или да ги завршите речениците на некој со попреченост, но тоа може да биде непочитување. Секогаш дозволувајте им да зборуваат и да работат со свое темпо без да ги поттикнувате да зборуваат, да размислуваат или да се движат побрзо. Покрај тоа, ако не разбирате нешто што некој го кажува бидејќи зборува премногу бавно или премногу брзо, не плашете се да препрашате. Ако претпоставите дека знаете што некој рекол може да биде непријатно ако погрешно сте слушнале, затоа вored е да препроверете.

Некое лице со пречки во говорот може да биде особено тешко за разбирање, затоа не брзајте/не терајте го да зборува побрзо и замолете го да се повтори ако е потребно. На некои луѓе им е потребно дополнително време за да го обработат говорот или да ги претворат своите мисли во изговорени зборови (без оглед на интелектуалната способност). Во ред е ако има и долги паузи во разговорот.

Не плашете се да прашате за попреченоста на лицето. Можеби не е соодветно да прашате за нечија попреченост од љубопитност, но ако мислите дека ова може да ви помогне да му ја олесните ситуацијата (на пример, да прашате некое лице дали повеќе сака да влезе во лифтот со вас, наместо да оди по скалите ако видите дека има проблеми со одењето), соодветно е да поставите прашања. Шансите се дека тие биле често прашувани за нивната попреченост постојано во текот на нивниот живот и они знаат како тоа да ви го објаснат во неколку реченици. Ако попреченоста настанала како резултат на несреќа или ако лицето смета дека информациите се премногу лични, најверојатно ќе одговори дека претпочита да не разговара за тоа. Да претпоставиме дека знаете каква е нивната попреченост може да биде навредливо; подобро е да прашате отколку да претпоставите. Треба да знаете дека некои попречености не се видливи.

Ако видите некој што изгледа „нормално“ да паркира на место за хендикепирани лица, не се конфронтирајте со него обвинувајќи дека нема хендикеп; тој може да има хендикеп што вие не можете да го видите. Понекогаш наречени „невидливи попречености“, се попречености кои не можат веднаш да се видат се исто така попречености. Добра навика е да се биде љубезен и внимателен кон сите; не можете да знаете нечија ситуација само со еден поглед во нив. Некои лица со попреченост се разликуваат од ден на ден: на некој на кого вчера му беше потребна инвалидска количка, денес може да му треба само бастун. Ова не значи дека тие се преправаат или „стануваат подобри“, само дека имаат добри и лоши денови како и сите други.

Ставете се во позиција на лицето со попреченост. Можеби е полесно да разберете како да комуницирате со луѓе кои имаат попреченост ако замислите дека и вие имате попреченост. Размислете како би сакале луѓето да разговараат со вас или да се однесуваат кон вас. Многу е веројатно дека ќе сакате да бидете третирано како што и до сега. Затоа, треба да разговарате со лицата со попреченост како што би разговарале со кој било друг. Пречекајте нов колега со попреченост како и секој друг колега. Никогаш не зјапајте во лице со попреченост, бидете заштитнички настроени. Не се фокусирајте на попреченоста. Не е толку важно да се разбере природата на нечија попреченост. Важно е да ги третирате подеднакво, да разговарате со нив како што би разговарале со кој било друг и да се однесувате како што нормално би се однесувале со секоја друга личност. Понудете вистинска помош. Некои луѓе се двоумат да понудат помош на некој со попреченост поради страв да не го навредат. Навистина, ако нудите помош поради претпоставката дека лицето со попреченост не може да го направи нештото сам, тогаш вашата понуда може да биде навистина навредлива. Сепак, многу малку луѓе би биле навредени од вистинска и искрена понуда за помош. Многу лица со попреченост се двоумат дали да побараат помош, но потоа може да бидат благодарни за понудата.

- На пример, ако одите на шопинг со пријател кој користи инвалидска количка, може да го прашате дали му треба помош за носење на торбите или за обезбедување на инвалидската количка. Понудата за помош на пријател обично не е навредлива.
- Ако не сте сигурни за конкретен начин да помогнете, може да прашате: „Можам ли да направам нешто за да ви помогнам?“
- Никогаш не „помагајте“ некому без претходно да побарате; на пример, не фаќајте нечија инвалидска количка и обидете се да ја туркате. Наместо тоа, прашајте дали им треба помош или ако можете да направите нешто друго за да им го олесните снаоѓањето во околуната и теренот.

Имајте предвид дека повеќето луѓе се прилагодиле на нивната попреченост. Некои попречености се присутни од раѓање, а други доаѓаат подоцна во животот поради развој, несреќа или болест. Како и да се развие попреченоста, повеќето луѓе учат самостојно да се прилагодуваат и да се грижат за себе. Повеќето се независни во секојдневниот живот и бараат мала помош од другите. Како резултат на тоа, може да биде навредливо да се претпостави дека некој со попреченост не може да направи многу работи и постојано да се обидува да прави работи за нив. Ако помагаате одолговлечено и со детски глас, ова може да биде досадно и навредливо. Работете под претпоставка дека лицето може да ја заврши секоја задача само.

- Лице кое станува хендикепирано подоцна во животот како резултат на несреќа може да бара повеќе помош отколку лице со доживотен хендикеп, но секогаш треба да почекате додека не побара помош од вас пред да претпоставите дека му е потребна.
- Не избегнувајте да барате од некој со попреченост да изврши некоја задача бидејќи се грижите дека не може да го стори тоа.
- Ако нудите помош, направете ја понудата реална и конкретна. Ако нудите од позиција на искрена љубезност, наместо претпоставка дека лицето не може да направи нешто, помала е веројатноста да го навредите.

Почитување на лице со попреченост

Учењето да на вистинскиот начин се однесувате и да зборувате со некој со попреченост можеби не е толку интуитивно како што мислите. Често, постојат начини на зборување и однесување кои можат да бидат многу непочитувани кон лице со попреченост, предизвикувајќи негодување, лутина или фрустрација. Наместо несакјќи да предизвикате проблем, научете го најдобриот начин да се однесувате и да зборувате така што ќе ги почитувате лицата со попреченост.

Почитувањето на лицата со интелектуална попреченост е составен дел на успешната имплементација на окупационата терапија. Окупационата терапија (ОТ) има за цел да им помогне на поединците да развијат, закрепнат или одржат значајни активности и независност, а овој процес мора да се заснова на почитување на достоинството, автономијата и индивидуалните потреби на секое лице. Кога професионалните терапевти пристапуваат кон својата работа со почит, тие создаваат поефикасна, поткрепувачка средина која поттикнува зајакнување и личен раст.

Клучен елемент на почит во окупационата терапија е активното слушање и вреднување на преференциите, изборите и искуствата на поединецот. Лицата со интелектуална попреченост често комуницираат на уникатни начини, а професионалците за ОТ мора да одвојат време за да ги разберат и да одговорат на овие стилови на комуникација. Со вклучување на гласот на поединецот во планирањето и донесувањето одлуки, терапевтите демонстрираат почитување на нивната автономија. Ова може да значи нудење на избори во терапевтските активности или прилагодување на задачите за да одговараат на темпото и преференциите на поединецот, осигурувајќи дека терапијата останува фокусирана на личноста, а не на прописите.

Комуникација со взаемна почит помага да се поттикне довербата помеѓу терапевтот и корисникот, што доведува до позначајни и попродуктивни терапевтски резултати.

Почитувањето во ОТ, исто така, значи препознавање и надградување на силните страни на корисникот, наместо фокусирање само на нивните ограничувања. Окупационата терапија за лица со интелектуална попреченост е најефикасна кога ги истакнува нивните способности и ја промовира самоефикасноста. Со поставување на реални, персонализирани цели кои се усогласуваат со способностите и аспирациите на корисникот, терапевтите покажуваат дека веруваат во потенцијалот на лицето за раст и развој. Овој пристап базиран на силни страни не само што го охрабрува напредокот, туку и го оспособува корисникот да преземе одговорност за својот развој, зајакнувајќи ја својата доверба и ангажман во терапијата.

Друг важен аспект е почитувањето на правото на лицето на самоопределување, особено при донесувањето одлуки. Окупационата терапија често вклучува помагање на поединци во донесувањето одлуки за нивните секојдневни активности, рутини и лична нега. Почитувањето на нивниот избор, дури и кога насоките се неопходни, е од фундаментално значење за зајакнување на лицата со интелектуална попреченост. На пример, терапевтите можат да понудат опции во рамките на терапевтски вежби или активности, овозможувајќи им на корисниците да ги изразат своите преференци и да донесат свесни одлуки за сопствената грижа. Ова промовира чувство на контрола и самопочит, зајакнувајќи ги нивните мислења и желби да се вреднуваат.

Создавањето почитувана средина се протега надвор од интерперсоналните интеракции до дизајнот на терапевтскиот простор и употребените материјали. Професионалните терапевти мора да се осигураат дека средината е достапна и погодна за учество, со адаптации кои ги задоволуваат физичките, когнитивните и сензорните потреби на корисникот.

Без разлика дали станува збор за модифицирање на опремата, разбивање на задачите во управливи чекори или обезбедување на помошни уреди, овие прилагодувања покажуваат почит кон потребата на корисникот да се вклучи значајно во терапевтскиот процес. Таквите адаптации го одразуваат разбирањето на бариерите со кои се соочуваат корисниците и посветеноста на отстранување на тие бариери за да можат целосно да учествуваат.

Почитта, исто така, го опфаќа и начинот на кој професионалните терапевти соработуваат со семејствата, негувателите и другите професионалци. Препознавајќи дека семејствата играат критична улога во поддршката на лицата со интелектуална попреченост, терапевтите мора да работат во партнерство со нив, да ги вреднуваат нивните сознанија и да ги вклучат во плановите за нега. Овој пристап на соработка гарантира дека терапијата е усогласена со животот на поединецот надвор од сесиите, создавајќи холистичка и почитувана рамка за нега.

Почитувањето на лицата со интелектуална попреченост во ОТ значи предизвикување на општествената стигма и застапување за инклузија. Професионалните терапевти можат да преземат активна улога во промовирањето на разбирањето и намалувањето на предрасудите преку едукација на другите за лицата со попреченост и демонстрирање на вредноста на инклузивните практики. Без разлика дали преку програми во заедницата, работилници или напори за застапување, терапевтите придонесуваат за поширока култура на почитување и вклучување, каде што лицата со интелектуална попреченост се сметаат за полноправни членови на општеството со право да учествуваат во сите аспекти на животот. Осигурувањето на почитта во окупационата терапија за лица со интелектуална попреченост создава терапевтска средина која не само што ги адресира нивните потреби, туку и го поддржува нивното достоинство и го промовира нивното право на значаен, независен живот.

Преку почитувани практики, професионалните терапевти ги поттикнуваат поединците да ги постигнат своите лични цели и да го подобрат својот квалитет на живот, поттикнувајќи го и терапевтскиот успех и пошироките општествени промени.

Тема 1: Лична нега и хигиена

Личната хигиена и грижа се од клучно значење за лицата со попреченост со цел да се спречат инфекции, болести и други здравствени компликации. Одржувањето на личната хигиена е важно за социјалното прифаќање и интеракција, може да ја зголеми самодовербата и самодовербата, помагајќи им на поединците поудобно да се вклучат во социјалните активности. Дополнително, учењето на личната хигиена и вештините за грижа за себе поттикнува понезависен живот на лицата со попреченост и им овозможува на поединците да се грижат за себе, намалувајќи ја зависноста од другите и подобрувајќи го нивниот квалитет на живот. Практикувањето лична хигиена може да го подобри менталното здравје преку промовирање на чувство на нормалност, рутина и лична контрола.

Окупационата терапија игра значајна улога во наставата и зајакнувањето на вештините за лична хигиена и грижа за лицата со попреченост. ОТ ги проценува моменталните способности, предизвици и специфични потреби на поединецот поврзани со личната хигиена. ОТ терапевтите развиваат персонализирани програми за обука кои се прилагодени на способностите на поединецот. Ова може да вклучува инструкции чекор по чекор, визуелни помагала и практична работа. Исто така, може да учат на адаптивни техники и да користат помошни уреди за да ги направат подостапни задачите за лична хигиена.

На пример, тие може да препорачаат специјализирани алатки за миење заби или адаптивна облека за полесно облекување. Терапевтите им помагаат на поединците да воспостават дневни рутини кои вклучуваат практики за лична хигиена, со што овие активности стануваат редовен дел од нивниот ден. Редовните сесии со професионален терапевт обезбедуваат постојана поддршка и засилување, помагајќи им на поединците да вежбаат и да ги задржат новите вештини. За различни способности, ОТ може да предложи модификации на домашната средина за да ги олесни задачите за лична хигиена, како што е поставување држачи во бањата или користење на стол за туширање. Терапевтите, исто така, ги едуцираат членовите на семејството и негувателите за тоа како ефикасно да ги поддржат рутините за лична хигиена на поединецот.

Спроведување работилници кои вклучуваат демонстрации и сесии за вежбање на задачи како што се миење раце, стоматолошка нега, капење и средување. Создавање визуелни распореди или водичи чекор по чекор за рутини за лична хигиена за да се помогне во разбирањето и меморијата. Вклучување на елементи за геймификација во едукацијата за хигиена за да се направи учењето забавно и ангажирано, како што се системи за наградување за завршување на хигиенски задачи или интерактивни игри кои учат хигиенски концепти. Користење технологија, како што се апликации кои ги потсетуваат и водат поединците низ нивните рутини за лична нега. Со решавање на овие аспекти, работната терапија им помага на лицата со попреченост да постигнат подобро здравје, зголемена независност и подобрен квалитет на живот преку ефективна лична хигиена и практики за грижа за себе.

T1 Работилница 1

НАСЛОВ: Лично средување и капење

Опис на активноста

Оваа обука се фокусира на учење на учесниците за важноста на редовното капење и средување, вклучително и миење на косата и нега на ноктите. Учесниците ќе учат преку демонстрации, пракса со водич и интерактивни активности дизајнирани за да се осигураат дека разбираат и можат да изведуваат соодветни рутини за средување и капење. Преку комбинација на демонстрации, водени вежби и интерактивни активности, учесниците ќе научат како ефикасно да ја одржуваат личната хигиена. Обуката е структурирана за да ги задоволи специфичните потреби на возрасните со интелектуална попреченост, осигурувајќи дека упатствата се јасни, ангажирани и лесни за следење.

Детаљи	
Времетраење	1 час
Учесници	Возрасни со интелектуална попреченост
Фасилитатори	Окупациони терапевти, професионални и семејни негуватели
Опрема	Шампон и регенератор; Крпи Четки и чешли за коса, грицкалицы за нокти, визуелни помагала (постери, видеа)
Простор	Соба или бања доволно пространа за помош и демонстрации

Цели:

- Разберете ја важноста на редовното капење и средување
- Дознајте ги точните техники за миене на косата и нега на ноктите
- Развијте лична рутина за средување

КУРС

Подготовка	1. Соберете материјали: осигурајте се дека сите потребни реквизити, како што се шампон, регенератор, крпи, четки за коса, чешли, машинки, грицкалицы за нокти и датотеки се лесно достапни. 2. Поставете визуелни помагала: подгответе постери, прилози, материјали и сите визуелни помагала кои ќе помогнат во демонстрирањето на техниките за средување. 3. Подготовка на технологијата: поставете ги сите потребните технологии за прикажување видеа или други дигитални визуелни демонстрации.
Имплементација	Разговарајте за важноста на редовното капење и средување. Прикажи кратко видео за лична хигиена Демонстрирајте ги соодветните техники за миене на косата и нега на ноктите. Објаснете го секој чекор јасно Учесниците вежбаат техники за средување со помош на водич Користете визуелни помагала за да го зајакнете секој чекор. Учесниците создаваат лична листа на барања за средување

Варијации

1. Мирисни шампони и регенератор:

Ангажирање на сетилата: Користете различни мирисни шампони и балсами за да ги вклучите сетилата на учесниците. Мирисите како лаванда, цитрус или ванила може да ја направат активноста попријатна, смирувачка и привлечна.

Лични преференции: Дозволете им на учесниците да ги изберат своите претпочитани мириси, давајќи им чувство на контрола и персонализација во нивната рутина за средување.

Дискусија: Олеснете ја дискусијата за различни мириси, прашувајќи ги корисниците кои најмногу им се допаѓаат и зошто. Ова може да помогне активноста да стане поинтерактивна.

2. Вклучете песни или рими:

Забава и меморибилност: Создавајте или користете постоечки песни или рими за рутините за средување. Пеењето песни додека извршувате задачи за средување може да го направи процесот на учење забавен и незаборавен.

Повторување: повторувачките песни или рими може да помогнат да се зајакнат чекорите на рутината за средување, со што ќе им се олесни на учесниците да се сетат.

Учество: Поттикнете ги учесниците да пеат заедно или да измислат свои песни додека се грижат за својата нега. Ова може да ја поттикне креативноста и да ја направи сесијата поангажирана.

3. Тематски денови за неџа:

Специјални теми: организирајте тематски денови за средување каде што фокусот е на специфичен аспект на средување, како што е „Ден за неџа на коса“ или „Ден за неџа на нокти“.

Облекување: учесниците може да се облечат или да донесат реквизити поврзани со темата, што ја прави активноста попривлечна и попријатна.

Активности: вклучете поврзани активности, како што е правење додатоци за коса на Денот за неџа на коса или украсување на датотеки за нокти на Денот за неџа на нокти.

4. Сензорно-погодни материјали:

Различни текстури: обезбедете алатки за средување со различни текстури (на пр., меки четки, груби сунѓери) за да ги задоволите корисниците со сензорна чувствителност.

Комфортна средина: осигурајте се дека собната температура е подесена и дека околината е мирна за да го намалите преоптоварувањето на сетилата.

5. Интерактивни приказни или играње со задавање улоги:

Раскажување приказни: Користете интерактивни приказни кои вклучуваат активности за неџа и средување. На пример, создајте приказна каде што зададените карактери ги вршат своите секојдневни рутини за средување, а корисниците можат да ги глумат сцените.

	Играње улоги: Учесниците може да менуваат различни сценарија за средување, како подготвување за важен настан или ден на плажа. 6. Визуелно и тактилно учење: Визуелни помагала: користете примамливи визуелни помагала, како постери со чекор по чекор, пиктограми или флип-чартови, за да ги илустрирате чекорите за средување. Тактилни алатки: Обезбедете тактилни алатки како 3Д модели на раце и глави за корисниците да вежбаат. Ова може да биде особено корисно за оние кои учат подобро преку практични вежби.
Евалуација	<i>Набљудувајте ги учесниците за време на вежбата</i> <i>Користете чек-листа за проверка за да го процените придржувањето кон техниката</i> <i>Давајте фидбек и дополнителни вежби ако е потребно. Користете пиктограми или различни визуелни материјали</i>

T1 Работилница 2

НАСЛОВ: Дентална хигиена и орална нега

Опис на активноста

Оваа обука се фокусира на важноста на хигиената на забите и ги учи учесниците како ефикасно да ги мијат и чистат забите со забен конец. Учесниците ќе учат преку демонстрации, пракса со водич и практични активности за да се осигураат дека разбираат и можат да изведуваат соодветни рутини за орална нега. Учесниците ќе стекнат знаење и практично искуство во техниките за правилна орална нега, осигурувајќи дека се добро опремени за одржување на добра дентална хигиена. Сесијата ќе содржи интерактивни демонстрации, водени вежби и активности за ангажирање за да се направи учењето ефикасно и пријатно. До крајот на обуката, учесниците ќе ја разберат важноста на хигиената на забите, ќе знаат како правилно да ги мијат и чистат забите и ќе можат да ги вклучат овие практики во нивните секојдневни рутини.

Детаљи	
Времетраење	1 час
Учесници	Возрасни со интелектуална попреченост
Фасилитатори	Окупациони терапевти, професионални или семејни негуватели, стоматолози
Опрема	Четки за заби Паста за заби Конец за заби Визуелни помагала (постери, видеа)

Простор	Соба опремена со маси соодветни за разни активности
----------------	---

Цели:

- Разберете ја важноста на хигиената на забите
- Научете ја правилната техника за четкање и чистење на забите со конец
- Развијте секојдневна рутина за орална нега

КУРС

Подготовка	Обезбедете четки за заби, паста и конец за секој корисник Поставете визуелни помагала и модели на забите Подгответе ја потребната опрема за видеа или демонстрации
Имплементација	Започнете со пријателско воведување и дискусија за важноста на хигиената на забите. Поставувајте им прашања на корисниците за да ги ангажирате, како на пример „Зошто мислите дека е важно да ги одржувате забите чисти?“ или „Како се грижите за вашите заби?“ Прикажете кратко, интересно видео кое ги објаснува основите на оралната хигиена.

Користете анимирани ликови или реални сценарија за да привлечете внимание и да ги илустрирате клучните моменти.

Користете модел на вештачки заби за да ги покажете точните техники за четкање и чистење на забите со конец.

Објаснете го секој чекор полека и јасно, овозможувајќи им доволно време на корисниците да поставуваат прашања.

Обезбедете му на секој корисник четка за заби, паста и конец за заби.

Водете ги низ процесот на четкање и чистење со конец, нудејќи им индивидуална помош и повратни информации.

Користете визуелни помагала, како што се постери или дијаграми, за да го зајакнете секој чекор.

Играјте игра каде што учесниците идентификуваат храна која е добра или лоша за забите.

Користете слики од различни видови храна и замолете ги корисниците да ги стават во точната категорија.

Разговарајте зошто одредена храна е подобра за здравјето на забите од другите.

Поттикнете ги корисниците да ги споделат своите искуства и сите предизвици со кои се соочуваат со хигиената на забите.

Одговорете на сите прашања што може да ги имаат и дајте дополнителни совети за одржување на добро орално здравје.

Варијации	Користете различни вкусови на паста за заби за да ја направите активноста за четкање попријатна. Дозволете им на учесниците да го изберат својот омилен вкус, додавајќи забавен и сензорен елемент
Евалуација	<i>Внимателно набљудувајте ги учесниците за време на праксата со водич за да се осигурате дека ги користат точните техники.</i> <i>Обезбедете весело охрабрување и нежни корекции по потреба.</i> <i>Користете чек-листа за проверка за да го процените придржувањето на секој учесник кон соодветните техники за четкање и чистење со конец.</i> <i>Проценете ги факторите како што се времетраењето на четкањето, покриеноста на сите површини на забите и ефективната употреба на конецот за заби.</i> <i>Понудете конструктивни повратни информации врз основа на вашите набљудувања и чек-листи.</i> <i>Дозволете им на учесниците да вежбаат и понатаму ако е потребно, осигурувајќи дека се чувствуваат сигурни во своите способности пред да ја завршат сесијата.</i>

НАСЛОВ: Миене раце и превенција од бактерии*Опис на активноста*

Ова се фокусира на учење на учесниците за важноста и техниките на правилно миене на рацете за да се спречи ширењето на микробите и да се одржи личната хигиена. Со оглед на тоа што возрасните со интелектуална попреченост може да се соочат со уникатни предизвици во разбирањето и спроведувањето на соодветни хигиенски практики, оваа активност е дизајнирана да биде ангажирачка, практична и поддржувачка. Сесијата вклучува мешавина од визуелни, аудитивни и размрдувачки методи на учење за да се задоволат различните стилови на учење. До крајот на вежбата, учесниците не само што ќе ја разберат важноста на миенењето на рацете, туку и ќе можат самостојно да ја користат правилната техника и да препознаат различни ситуации каде што е потребно да ги мијат своите раце.

Детаљи	
Времетраење	1 час
Учесници	Возрасни со интелектуална попреченост
Фасилитатори	Окупациони терапевти, професионални или семејни негуватели
Опрема	Мијалник со течна вода Сапун (течен или тврд) Хартија, крпи и машина за сушење раце Средство за дезинфекција на раце Визуелни помагала (постери, видеа)
Простор	Училница со мијалник или бања со доволно простор за групна вежба

Цели:

- Разберете ја важноста на миењето раце
- Научете ја правилната техника за миење на рацете
- Препознајте ги ситуациите за кои е потребно миење на рацете

КУРС

Подготовка	<i>Подгответе визуелни и поинакви помагала</i> <i>Погрижете се просторот на мијалникот да биде чист и достапен</i> <i>Подгответе ја потребната опрема за видеа или демонстрации</i>
Имплементација	Вовед (10 минути) Разговарајте за важноста на миењето на рацете; прикажете кратко видео за превенција од микроби; дајте увид во сите различни ситуации за кои е потребно миење на рацете Демонстрација (15 минути) Демонстрирајте ја соодветната техника на миење раце; објаснете го секој чекор јасно; користете пиктограми или различни визуелни материјали Заедничко вежбање (20 минути) Учесниците вежбаат миење раце со помош на водич; Користете визуелни помагала за да го запомните секој чекор

	Интерактивна активност (10 минути) Користете УВ-светло и специјален лосион за да покажете како микробите може да останат на рацете ако не се измијат правилно Прашања и одговори и краток преглед (5 минути) Одговорете на сите прашања; Прегледајте ги клучните точки
Варијации	За ситуации кога пристапот до вода е ограничен, вклучете сегмент за правилна употреба на средството за дезинфекција на раце. Демонстрирајте ја точната количина за употреба и техниката за темелно покривање на сите делови од рацете. Користете различни текстури (на пр., пенест сапун, гел, тврд) за да обезбедите различно тактилно доживување. Учесниците треба да играат различни сценарија каде што е потребно миење на рацете. Ова може да помогне да се зајакне важноста на практиката во различни контексти.
Евалуација	<i>Набљудувајте ги учесниците за време на вежбата</i> <i>Користете чек-листа за проверка за да го процените придржувањето кон техниката</i> <i>Давајте фидбек и дополнителни вежби ако е потребно</i>

Тема 2: Грижа за просторот во кој живееме

Вештините за одржување на грижата за просторот во кој живееме се особено важни за лицата со интелектуална попреченост на нивниот пат кон самостојно живеење. Одржувањето на чиста и организирана средина за живеење помага во спречување на несреќи и го намалува ризикот од инфекции и болести. Грижењето за својот простор за живеење промовира независност, расположеност и самостојност. Тоа им овозможува на поединците да ја преземат контролата врз нивната околина и да ги мотивираат да практикуваат дневни рутини. Уреден и добро одржуван животен простор придонесува за подобар квалитет на живот преку обезбедување на удобно и пријатно опкружување. Можноста да се грижи за својот дом може да го подобри социјалното вклучување и интеракциите, бидејќи им овозможува на поединците самоуверено да угостуваат посетители и да учествуваат во заедницата. Вклучувањето во активности со кои се грижат за просторот во кој престојуваат може да ја подобри самодовербата, да обезбеди чувство на постигнување и да го намали стресот и анксиозноста.

Окупационата терапија игра клучна улога во наставата и зајакнувањето на вештините потребни за грижа за просторите за живеење кај лицата со интелектуална попреченост. ОТ креира персонализирани распореди со евиденција за следење за подобро организиран начин на чистење и одржување на просторот во кој живеат луѓето, прилагодени на способностите и опкружувањето на корисникот. ОТ спроведува работилници кои вклучуваат практични демонстрации и сесии со задачи како што се мesteње на креветот, перење алишта, миење садови и организирање на личните работи.

Создавање визуелни распореди или водичи чекор по чекор за домашни работи за да се подобри разбирањето и меморијата, вклучување на елементи за геймификација во образованието за домашна нега за да се направи учењето забавно и ангажирано, како што се системи за наградување за завршување на обврски или интерактивни игри кои учат организациски вештини и користат технологија, како што се апликации кои ги потсетуваат и водат поединците низ нивните домашни задачи и обезбедуваат листи за проверка за да се осигура дека завршувањето е многу важно и практично.

T2 Работилница 1

НАСЛОВ: РАСТУРАЊЕ И СКЛОПУВАЊЕ

Опис на активноста

Чистењето — или поточно недостатокот од чистење— може да има влијание врз здравјето. Сепак, често е непријатно и, за некои луѓе со физички ограничувања и/или одредени попречености, одржувањето на рутината за чистење на куќата може да биде многу напорно. Секој е различен и има различни приоритети. Оваа работилница ќе им помогне на младинските работници да им помогнат на младите со когнитивна попреченост, како што е лесна до умерена ментална попреченост, но и со физичка попреченост, да надминат некои тешкотии со кои можат да се соочат во нивниот секојдневен живот кога станува збор за чистење на сопствениот простор.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	од 8 до 15 лица
Фасилитатори	2
Опрема	Компјутер, телевизор, телефон кој може да се користи за снимање , хартии, постери и маркери, лепак, печатач
Простор	Соба доволно голема за да им овозможи на повеќе групи да работат паралелно без да си пречат едни на други

Цели:

- Разберете со какви пречки секојдневно се соочува лице со попреченост кое живее само
- Најдете го вистинскиот метод што може да се научи за подобро да се разбере и да се запомни како правилно да се чисти, повторно предлагајќи ја оваа активност на повеќе или помалку хетерогени групи на лица со попреченост
- Користење Систем за комуникација за размена на слики (PECS) во секојдневните животни активности.

КУРС

Подготовка	-Ако некој не знае, накратко објаснете што е PECS и за што се користи. Системот за комуникација за размена на слики, (PECS), им овозможува на луѓето со мали или никакви комуникациски способности да комуницираат користејќи слики. -Првично групата е поканета да размисли за сите задачи што лицето што живее самостојно треба да ги изврши за да одржува уредна и чиста куќа, како што се чистење на бањите, подот, прозорците, бришењето прашина.... - Групата потоа е поделена во две подгрупи, од кои секоја е составена од 4 лица кои ќе имаат задача да се идентификуваат во улога на лице со попреченост, секоја со различни тешкотии: слепо лице, глуво лице, едно во инвалидска количка и едно со ментална попреченост. -Едната група ќе биде задолжена да произведе графички аутпут, додека другата виртуелен аутпут
-------------------	---

Имплементација

- Секоја група е поканета да избере 2 од задачите за кои претходно разговарала во подготвителната фаза.
- Секоја група потоа ќе мора да развие организациски план во кој секоја задача ќе биде поделена на различни под-акции. На пример, ако е избрана задачата „Исчистете ја бањата“, ова ќе се подели на: 1. Чистење на подот со правосмукалка
2- чистење прво на ВЦ-Школката, а потоа на бидето со топла вода (наведувајќи со кои производи и кој сунѓер и која боја)
3- заменете го сунѓерот и потоа преместете го во мијалникот и огледалото
4- потоа тушот
5- а потоа изцогирајте го подот.
Откако ќе го сторат тоа, групата ќе го напише својот изход на хартија, како постер, кој ќе биде закачен на одреденото место и каде што сите фази на чистење ќе бидат видливи придружени со фотографии и кратки описи. Другата група ќе развие исход кој ќе биде повеќе технолошки, со користење на таблет или лаптоп, како што се видеа или аудио + слики.
- Еве неколку примери на PECS слики кои може да се користат

CHOOSE YOUR Chore Set #1



Варијации	- Ако има поголема група, таа може да се подели на повеќе подгрупи и секоја група ќе мора да развие излез во кој се опишани и поделени активностите што се однесуваат на одредена просторија во куќата, на пример, кујна, бања, спална соба, дневна соба, тераса...
Евалуација	Евалуацијата ќе се одржи со целата група заедно. Фасилитаторите прво ќе ги прашаат учесниците кои се нивните чувства во врска со работилницата и за тоа како да се стават во кондурите на лица со попреченост. По првиот круг впечатоци, фасилитаторите ќе прашаат дали сметаат дека би можеле да ја искористат оваа активност во нивната секојдневна работа со младите со попреченост и, доколку да, кои промени би предложили на активноста.

Наслов: „GREEN THUMBS UP“

Опис на активноста

Градинарството, без разлика дали се работи за вертикална градина или голема парцела, е прекрасен начин да стапите во контакт со природата. За луѓето кои живеат со интелектуална попреченост или попреченост во развојот, градинарството (или хортикултурната терапија) може да биде холистички начин да научат нова вештина, а истовремено да се чувствуваат поприземјени. Понатаму, тоа е начин да ја почувствуваат поврзаноста со нешто што ми е важно и на кое му треба внимание и грижа за да преживее. Во извесна смисла, тоа нè прави одговорни кон нешто друго.

Детаљи	
Времетраење	1,5 часа
Учесници	10
Фасилитатори	2
Опрема	Приказни, книги и/или телевизор, семиња на ароматични растенија и некои веќе делумно одгледани ароматични растенија, керамички вазни, вода, хумус , креди во бои, вода за полевање итн.
Простор	Соба доволно голема за да им овозможи на повеќе групи да работат паралелно без да си пречат едни на други

Цели:

- Разбирање на значењето на „грижа за нешто живо“ Помогнете му на лице со попреченост да се чувствува продуктивно
- Дајте практична задача да се направи со конзистентност на корисниците
- Поттикнете некого да научи нови вештини
- Создајте прекрасно место каде што луѓето можат да се релаксираат и да ја ценат убавината на природата

КУРС

Подготовка	Секое лице стои пред маса. Пред него/неа има: 2 различни ароматични растенија и нивните соодветни семиња, керамичка вазна, малку почва/хумус, сад за полевање, кредит
Имплементација	1- Првично, фасилитаторите имаат задача да ги запознаат младинските работници со важноста лицето со попреченост да се перцепира како одговорна личност и како оваа свест доаѓа преку грижа за нешто или некого. Ова може да се случи преку раскажување приказни или гледање краток документарен филм. 2- Прво, фокусот е на растенијата. Секој треба да ги опише растенијата пред себе : која боја, кои форми и конзистентност ги имаат листовите, како мириса, како може да се користи во готвењето храна.

	3-Потоа, вториот чекор е да ја декорирате вазната со кредитите во боја, да го запишете името на растенијата или едноставно да ја насликате и нацртате вазната како што претпочитаат. Потоа саксијата/вазната ќе се наполни со почва и сите ќе треба да стават малку семки внатре и потоа повторно да го покријат со почва. Сега е важно да се објасни точно како луѓето ќе мора да се грижат прво за семето, а потоа и за растенијата. Групата може заедно да создаде „паста“ за тоа што треба да се направи од полевање (и која е вистинската количина), до ѓубрење, кастрење и поставување на растението во најдобрата позиција (не премногу сончево, не премногу сенчесто).
Варијации	Истото може да се направи и со градинарски растенија, како што се домати, краставици, тиквички и многу други....Производите од овие растенија веројатно ќе бидат позадоволувачки бидејќи може да се готват директно и самите да станат јадење. Исто така, можно е да се произведе еден вид книга со рецепти со текот на времето, почнувајќи од ароматичното растение и неговите карактеристики.
Евалуација	На крајот од работилницата ќе им бидат зададени две различни задачи: • Секој младински работник ќе биде поканет да размисли за различните видови попреченост и кои проблеми и решенија може да постојат. • Да се запише збор кој ја опишува секоја фаза од работилницата.

T2 Работилница 3

НАСЛОВ: ПЛАНИРАЊЕ НА ДОМОТ

Опис на активноста

Кога зборуваме за дизајнирање и опремување на дом за лица со попреченост, од суштинско значење е да се земат предвид и да се започне од потребите што ги изразуваат оние кои ќе живеат таму. Однапред спакуваните пакети не може да се понудат бидејќи би ризикувале да не ги задоволат сите барања за дом достапен за сите. Понатаму, важно е куќата да се чувствува персонализирана и гостопримлива и луѓето кои потоа ќе живеат таму да бидат директно вклучени колку што е можно повеќе.

Детаљи	
Времетраење	1 цел ден
Учесници	15
Фасилитатори	2
Опрема	План за разни куќи и станови отпечатени во плотерска верзија, компјутер или телефон што ќе може да се пребарува на интернет; пенкала и маркери
Простор	Соба доволно голема за да им овозможи на повеќе групи да работат паралелно без да си пречат едни на други

Цели:

- Целосно разбирање на лицата со попреченост и нивните потреби преку соочување со проблеми со пристапноста
- Научете како да се опреми куќа целосно прилагодена за секоја можна потреба на лицето со попреченост.
- Разберете ја важноста на земање предвид на вкусовите и преференциите на лицето со попреченост кога избирате каде да живеат

КУРС

Подготовка	Се делиме на групи од 4 или 5 лица. Секоја група добива мапа на куќа или стан со краток опис на местото каде што се наоѓа: тоа е куќа во село или стан во центарот на градот, со или без градина , центар или предградија, изолирани или опкружени....
Имплементација	<i>Утро</i> <i>- Во првиот дел од оваа работилница, младинските работници ќе мора да идентификуваат со какви пречки и тешкотии може да се соочи лице со попреченост ако живее во куќата претставена на мапата што ја има. Потоа треба да изготват листа на сите идентификувани пречки врз основа на секој вид попреченост, од физичко-сензорни до когнитивни.</i> <i>- Во вториот дел потоа од нив ќе се побара да смислат барем едно можно решение за секој пронајден проблем/пречка</i>

	- Во третиот дел се состанува групата и на пленарна седница се презентираат проблемите и можните решенија. Попладне Вториот ден целата група треба да изработи брошура или сценарио за видео врз основа на она што го дискутираа претходниот ден. Важно: брошурата или видеото да содржат информации за сите области за кои е идентификувана потребата и соодветното решение, како што се, на пример: фаќање работи, пристапност, сензорни пречки....
Варијации	• Може да се даде онлајн мапа наместо хартиена и целата работилница би се направила со помош на компјутери и проектори. • би можело да биде интересна варијабла некои од операторите да симулираат специфична попреченост (слепило, глувост, парализа на нозете...) за да се осигураат дека можат да се идентификуваат колку што е можно повеќе со можните пречки со кои би можеле да се сретнат во рамките на тој дом
Евалуација	На крајот од активноста би било интересно да се запрашаме: Колкаво значење им дадовте на конкретните практични аспекти и на какви било лични желби или склоности? Колку мислите дека се важни личните вкусови на секој корисник покрај пристапноста? Ова може да биде важен повратен коментар за да запомнат дека не треба да го потценуваат овој аспект.

Тема 3: Храна и исхрана

За лицата со интелектуална попреченост, учењето да подготвуваат сопствена храна и разбирањето на важноста на исхраната е од суштинско значење за здравјето, независноста и целокупната благосостојба. Знаењето како да се подготват хранливи оброци обезбедува урамнотежена диета, од витално значење за одржување на физичкото здравје и спречување на болести. Исто така, промовира независност, овозможувајќи им на поединците да направат сопствен избор на храна и да подготвуваат оброци без да се потпираат на другите, со што се зајакнува нивната самодоверба и значење. Дополнително, познавањето на техниките за безбедно ракување со храна и подготовка го намалува ризикот од болести што се пренесуваат преку храна и несреќи во кујната.

Окупационата терапија е клучна во овој процес на учење. Терапевтите започнуваат со проценка на способностите, предизвиците и специфичните потреби на поединецот поврзани со подготовката на храната и нутритивните вредности. Тие развиваат персонализирани програми за обука кои вклучуваат инструкции чекор по чекор, визуелни помагала и практична работа прилагодена на способностите на поединецот. Преку редовни сесии, терапевтите обезбедуваат постојана поддршка и засилување, осигурувајќи дека новите вештини се практикуваат и задржуваат.

T3 Работилница 1

НАСЛОВ: Подготовка на здрав оброк

Опис на активността

Оваа работилница се фокусира на подучување на учесниците како да подготвуваат едноставни, здрави оброци. Преку практични активности, тие ќе научат за основните вештини за готвење, планирање оброци и важноста на урамнотежена исхрана. Обуката е дизајнирана да биде достапна и ангажирана за возрасни со интелектуална попреченост.

Детаљи	
Времетраење	60 минути
Учесници	10 учесници
Фасилитатори	1 фасилитатор
Опрема	Здрави состојки за едноставен рецепт, прибор за готвење без ножеви или блендери
Простор	Внатре, амбиент со маси и столици и простор за готвење

Цели:

- Дознајте повеќе за здравите состојки и нивните придобивки.
- Дознајте како брзо да подготвите некои лесни и хранливи оброци.
- Поттикнете ги учесниците да готват здрави оброци дома.
- Обезбедете практично, инклузивно искуство во готвењето за лицата со попреченост.
- Поттикнете добри хигиенски практики кога подготвувате и консумирате храна.

КУРС

Подготовка	Изберете едноставен здрав рецепт кој може лесно да се подготви во временската рамка и со основна кујнска опрема. Подредете ги столчињата во полукруг околу просторот за демонстрација на готвењето. Погрижете се сите потребни прибори и состојки за готвење да бидат подготвени и достапни.
Имплементација	Вовед (10 минути) Добредојдовте на учесниците и објаснете ја важноста на подготвувањето и јадењето здрави оброци. Дискутирајте за целите и структурата на активноста. Демонстрација (30 минути): Демонстрирајте како да изберете и да направите разлика помеѓу свежо и расипано овошје и зеленчук. Ова може да се направи во неколку едноставни чекори:

	• Објаснете го процесот на перење и неговата важност • Објаснете ги хранливите придобивки од секоја состојка што се користи • Создајте едноставен рецепт од избраните состојки (на пр. салата) • Дозволете им на учесниците да го вкусат зготвеното на крајот
Варијации	Подготовка на групата: Поделете ги учесниците во мали групи и доделете им на секоја група едноставен рецепт за подготовка. Потоа, секоја група може да го сподели своето јадење со останатите учесници. Истражување на состојките: Учесниците нека донесат здрава состојка од дома и нека споделат рецепт или начин како да ја користат во оброкот со групата.
Евалуација	Рефлексија: Прашајте ги учесниците што научиле и како можат да го искористат тоа знаење за во иднина. Прашања за дискусија: На крајот од сесијата се дискутира за прашања за важноста на подготвувањето здрави оброци

ТЗ Работилница 2

НАСЛОВ: Што е добро?

Опис на активнoста

Оваа работилница им помага на учесниците да идентификуваат здрави и нездрави опции за оброци. Преку интерактивни дискусии и визуелни картички, тие ќе научат да прават подобар избор на храна и да го разберат влијанието на исхраната врз нивната благосостојба. Активноста е дизајнирана да биде забавна и достапна, поттикнувајќи активно учество и практично учење.

Детаљи	
Времетраење	30-40 минути
Учесници	8 - 12
Фасилитатори	Еден фасилитатор по група
Опрема	Картички со опции за здрава храна и брза храна
Простор	Во затворен простор или на отворено

Цели:

- Зголемување на свеста за опциите за здрава и нездрава храна
- Едуцирајте ги учесниците за придобивките од здравата исхрана
- Поттикнете критичко размислување за изборот на храна
- Поттикнете социјална интеракција и ангажман

КУРС

Подготовка	Картички за печатење: создајте 10 картички со слики и имиња на опции за здрава храна (на пр., јаболко, морков, брокула) и 10 картички со слики и имиња на опции за брза храна (на пр., хамбургер, помфрит, газирен сок). <u>Линк до картички</u> Подредете ги столчињата во круг за да ја олесните интеракцијата и дискусијата. Погрижете се сите учесници удобно да седат во кругот.
Имплементација	• Добредојдовте на учесниците и објаснете ја целта на активноста. • Разговарајте за важноста на изборот на здрава храна и како тоа влијае на целокупната благосостојба. • Воведете ја секоја опција за храна една по една така што ќе им ги покажете картите на учесниците.

	Дајте кратки информации за секоја опција за храна, објаснувајќи зошто е здрава или нездрава. На пример: • „Јаболкото е здрава опција бидејќи е богато со влакна и витамини.“ • „Хамбургерот често се смета за нездрав поради неговата висока содржина на масти и калории.“ Измешајте ги картите темелно: 1. Повторно врачете им ги измешаните карти на учесниците. 2. Побарајте од учесниците да се наредат за да изберат картичка и да одлучат дали претставува опција за здрава или нездрава храна. 3. Олеснете ја дискусијата за секој избор, зајакнувајќи зошто изборот е здрав или нездрав. 4. Поттикнете ги корисниците да ги споделат своите мисли и сите лични искуства поврзани со опциите за храна. 5. Сумирајте ги клучните точки дискутирани за време на активността. 6. Поттикнете ги учесниците да размислат како можат да вклучат повеќе здрави избори на храна во нивниот секојдневен живот. 7. Отворете го подот за последни прашања или коментари.
Варијации	Пирамида на исхрана „Challenofte“ Цел: Воведување на концептот на избалансирани оброци со помош на пирамидата на исхрана.

	Откако ќе разговарате за опциите за здрава и нездрава храна, дајте му на секој учесник празен образец за пирамида на исхрана. Побарајте од учесниците да ги стават картичките за храна во точната категорија на пирамидата (на пр., овошје, зеленчук, зрна). Разговарајте зошто балансираната исхрана е важна и како секоја група на храна придонесува за целокупното здравје. Здрав Оброк Цел: Поттикнете ги учесниците да планираат здрав оброк користејќи ги картичките за храна. Поделете ги учесниците во мали групи. Обезбедете ѝ на секоја група комплет картички за храна. Замолете ја секоја група да планира здрав оброк користејќи ги картичките, осигурувајќи баланс на различни групи на храна. Групите ги презентираат своите планови за оброк, а олеснувачот дава повратни информации за балансот на исхраната.
Евалуација	Учесниците ќе пополнат краток квиз за да го проценат нивното разбирање за изборот на здрави и нездрави оброци. Групните дискусии ќе дадат можност за повратни информации и размислување за работилницата. Фасилитаторите ќе го набљудуваат ангажманот за време на активностите за евалуација на ефективността на сесијата.

ТЗ Работилница 3

Наслов: Нутритивна авантура

Опис на активноста

Учесниците се впуштаат во забавна, интерактивна авантура каде што завршуваат различни „прехранбени барања“ за да научат за здравата исхрана и нутриционизмот. Активноста користи гејмифициран пристап со предизвици и награди за да ги вклучи учесниците во истражувањето на групите на храна, разбирањето на големината на порциите и изборот на здрава храна. Учесниците ќе се движат низ различни „авантуристички станици“, секоја со уникатен предизвик поврзан со исхраната. Тие ќе заработат поени и ќе собираат „Нутритивни беџови“ додека го завршуваат секој предизвик.

Детаљи	
Времетраење	1 час
Учесници	Возрасни со интелектуална попреченост
Фасилитатори	Двајца фасилитатори по група (професионални терапевти или обучени нутриционисти)
Опрема	Материјали на станицата за авантури (на пр., модели на храна, чинии со големина на порција, картички за исхрана) Листови за следење поени Значки за исхрана (налепници или картички); Тајмер Визуелни слики или пиктограми (картички или постери на кои се прикажани групи на храна)
Простор	Во затворен простор или на отворено

Цели:

- Учесниците ќе идентификуваат различни групи на храна и нивните придобивки.
- Учесниците ќе дознаат за соодветните големини на порции за различни видови храна.
- Учесниците ќе вежбаат да прават поздрав избор на храна преку интерактивни предизвици.
- Користете гемификација за да ја зголемите мотивацијата и учеството во учењето за исхраната.

КУРС

Подготовка	1.Поставете авантуристички штандови: уредете ја собата со различни станици, секоја од нив фокусирајќи се на одредена тема за исхраната (на пр., идентификација на овошје и зеленчук, совпаѓање на големината на порциите, здрав наспроти нездрав избор). 2.Создајте материјали: подгответе модели на храна, чинии со големина на порција и картички за исхрана. Поставете ги листовите за следење поени или дигиталната апликација. 3.Подгответе: беџови за исхрана подготвени за разделување. 4.Кратки фасилитатори: Осигурајте се дека фасилитаторите се запознаени со активностите и целите.
Имплементација	1.Информирајте ги учесниците за темата на авантурата и објаснете ги правилата и целите. Поделете ги во мали тимови. 2.Секој тим ги посетува авантуристичките штандови во ротација. На секој штанд, тие завршуваат предизвик и заработуваат поени.

	Штанд 1: „Натпревар на група за храна“ – Поврзете ги прехранбените артикли со нивните соодветни групи. Штанд 2: „Совршена порција“ – Користете чинии со големина на порција за правилно да разделите различна храна. Штанд 3: „Здрав избор“ – Идентификувајте ги и изберете ги поздравите опции од збирот на избори за храна. 3. Прегледајте ги освоените поени и дистрибуирајте беџови за исхрана. Разговарајте за она што учесниците го научиле и уживале.
Варијации	Прилагодете ги станиците за онлајн платформа користејќи виртуелни соби за пробив за секој предизвик. Променете ја темата на авантурата (на пр. „Вселенска авантура“ или „Експедиција во џунглата“) за активноста да биде свежа и возбудлива.
Евалуација	Соберете повратни информации од корисниците за нивното уживање и за она што го научиле. Прегледајте ги набљудувањата за ангажманот на корисниците и разбирањето на нутритивните концепти. Користете краток квиз или групна дискусија за да го процените задржувањето на знаењето и областите за подобрување.

Тема 4: Физички активности и благосостојба

Физичките активности се од клучно значење за лицата со интелектуална попреченост поради нивните бројни физички, ментални, емоционални и социјални придобивки. Редовната физичка активност може да го подобри кардиоваскуларното здравје, да помогне во управувањето со тежината и да ја подобри мускулната сила, флексибилноста на зглобовите и целокупната физичка из Исто така, ги подобрува моторните вештини, координацијата и рамнотежата, намалувајќи го ризикот од паѓања и повреди. Ментално и емоционално, физичките активности можат да го зголемат расположението, да ја ублажат анксиозноста и депресијата и да ги подобрат когнитивните способности како што се вниманието, меморијата и извршното функционирање. Учесството во овие активности, исто така, може да ја зголеми самодовербата бидејќи поединците постигнуваат лични цели и доживуваат чувство на постигнување. Општествено, групните активности обезбедуваат можности за интеракција, помагајќи им на поединците да изградат пријателства, да ги подобрат социјалните вештини и да го поттикнат чувството на вклученост во заедницата.

Окупационата терапија (ОТ) игра клучна улога во интегрирањето на физичките активности во животот на лицата со интелектуална попреченост. Ерготерапевтите ги проценуваат индивидуалните способности и интереси за да создадат прилагодени програми за вежбање кои се пријатни и остварливи. Тие работат на развивање на фини и груби моторни вештини, обезбедувајќи безбедно и ефективно учество во физичките активности. Препорачувајќи и обучувајќи ги поединците да користат адаптивна опрема и техники, ОТ ги прават физичките активности достапни.

Тие, исто така, им помагаат на поединците да ги вклучат физичките активности во нивните секојдневни рутини, промовирајќи конзистентност и долгорочна ангажираност. Обезбедувањето едукација и поддршка на поединците и нивните семејства ја нагласува важноста на физичката активност и како да се интегрира во секојдневниот живот. Професионалните терапевти често соработуваат со физиотерапевти, фитнес тренери и други професионалци за да создадат холистички пристап кон физичката активност и здравјето. Примерите за интервенции за ОТ вклучуваат дизајнирање индивидуализирани рутини за вежбање, поттикнување на учество во рекреативни спортови и игри, организирање групни активности како што се часови по танц или пливање и користење на игри за градење вештини кои ја развиваат координацијата и моторните вештини на забавен и ангажиран начин. Вклучувањето на физичките активности во животот на лицата со интелектуална попреченост може да доведе до значителни подобрувања во нивната целокупна благосостојба, а окупационата терапија ја обезбедува потребната поддршка и насоки за да ги направи овие активности достапни и корисни.

НАСЛОВ: Пристапен танц*Опис на активността*

Оваа активност има за цел да им ги покаже на учесниците позитивните ефекти на танцот и да ги поттикне да спроведат квалитетни танцови активности со лицата со попреченост. Учесниците ќе доживеат од прва рака дека танцот помага во намалување на стресот, има когнитивни придобивки, позитивно влијание врз социјалната интеракција, физичката кондиција, самодовербата и креативноста. Активноста подолу е инспирирана од наставната програма „Обука на младински работници за поддршка на социјалната инклузија на млади лица со попреченост во слободни активности и активности на отворено“ развиена како дел од проектот „FISLAYPWD“.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	20 учесници
Фасилитатори	1-2
Опрема	• Столици • Марами или шал за превез на очите и чепови за уши • Пенкала • Post-it стикери • Лаптоп • Проектор • Звучници, интернет конекција • Избор на музика од различни жанрови

Простор	Голем, отворен и слободен простор каде што учесниците можат слободно да се движат за време на танцовата активност. Просторот, исто така, треба да биде лесно достапен, топол и лесен со соодветен под. Корисниците на инвалидски колички треба да се охрабрат да ги проверат гумите дали се напумпани и чисти. За лицата со оштетен слух подобро е просторот да има добра акустика.
----------------	---

Цели:

- Да ги разбереме предизвиците со кои се соочуваат лицата со попреченост при вклучувањето во танцови активности и да размислиме за иновативни пристапи за отстранување на различните бариери.
- Да се доживее и разбере танцот како активност која ја подобрува благосостојбата и социјалната инклузија.

КУРС

Подготовка	• Подгответе ја опремата. • Подгответе ги стикерите со совети за пантомимската активност.
Подготовка	. Првата активност е активност за кршење на мразот „пантомима“. Учесниците се поделени во 2-3 тима. Секој учесник добива post-it со одреден совет (hint) (на пример, познати личности од вашата земја, различни чувства, животни, предмети итн.). За возврат, еден учесник од секој тим мора да им го објасни на своите соиграчи својот патоказ, без да користи зборови, само со гестови, изрази на лицето, движење (1-2 минути по учесник).

Другите соиграчи треба да погодат кој/што им се покажува.

2. За време на втората активност, фасилитаторот им покажува на учесниците различни клипови со достапен пример за танц. Подолу може да најдете неколку предлози:

Пристапен час по танц со Челси Хил

Танц во инвалидска количка - „Feel it still“

„Shake it off“ – кореографија со танцување

3. Потоа, од учесниците се бара да направат нежни вежби за загревање за да го подготват телото за движењето.

4. Потоа, учесниците ја започнуваат танцовата сесија. Учесниците се делат во парови. Паровите се поделени во 3 категории: „инвалидска количка“, „оштетување на видот“ или „оштетување на слухот“. Оние парови со „инвалидска количка“ ќе користат еден стол по пар и ќе танцуваат така што ќе седат на него, парови со „оштетен вид“ ќе добијат марама и ќе им бидат врзани очите, додека парови со „оштетен слух“ ќе добијат комплет тампони за уши.

5. Потоа, обучувачот пушта музика и учесниците ќе почнат да танцуваат со својот партнер. Еден учесник во пар ќе се обиде да танцува и да се движи според „доделената попреченост“, а другиот ќе обезбеди поддршка во тоа. По 10 минути, учесниците ги менуваат улогите.

6. Дебриф: учесниците се поканети да размислат за активната и како се чувствувале за време на неа. Конкретни прашања за дискусија се дадени во делот за евалуација.

Варијации	За пократка активност, може да го прескокнете чекор 2 и да им ги дадете предлозите на учесниците на крајот од курсот, како дополнителни информации.
Евалуација	На крајот од работилницата, поставете ѝ ги на групата следните прашања: • Како се чувствувавте за време на активността? • Како се чувствувавте кога танцувавте додека имавте попреченост? • Како се чувствувавте кога танцувавте со лице со попреченост? • Што научивте? • Како можете да го примените кога организирате слични младински работни активности со лицата со попреченост?

Совети / Финти

- За активността да функционира најдобро, учесниците мора да се чувствуваат удобно и слободно да експериментираат. Затоа е многу важно фасилитаторот да поттикне релаксирана атмосфера и дух на соработка меѓу учесниците

Конкретни Ресурси...

- Џ. Лоув, Е. Санчез, К. Стивенс и Б. Дарнел: Разгледување на разликата – правење на танцот достапен: вовед.
- А. Benjamin (2002). Изработка на влез: Теорија и пракса за хендикепирани и танчери без хендикеп.

Наслов: Тело и движење

Опис на активнoста

Оваа активност има за цел да ги поттикне сензации на самоприфаќање, разбирање, емпатија и инклузија, преку обезбедување на учесниците со практични и теоретски алатки за пристапи фокусирани на телото (како што се свесност и контактна импровизација). Активноста подолу е инспирирана од наставната програма „Обука на младински работници за поддршка на социјалната инклузија на млади лица со попреченост во слободни активности и активности на отворено“ развиена како дел од проектот „FISLAYPWD“.

Детаљи	
Времетраење	2:00 ч.
Учесници	20 учесници
Фасилитатори	1-2
Опрема	• Удобна облека • Подлоги за јога или перничиња за релаксација • Ќебиња за релаксација • Говорници • Избрана музика за контактната импровизациска активност
Простор	Голем, отворен и слободен простор каде што учесниците можат слободно да се движат за време на танцовата активност. Покрај тоа, за да се олесни почетната активност за релаксација, препорачливо е да се направи околината пријатна и топла, (на пр. може да се запали темјан и сл.).

Цели:

- Да ги истражиме методите насочени кон телото кои можат да го подобрат прифаќањето на нашите тела и на нас самите
- Да се доживеат активности за импровизација од прва рака за да се поттикне физичка и емоционална комуникација, емпатија и поврзаност со другите.
- Да се размислува за трансформативната моќ на телесно-центрираните пристапи во промовирањето на позитивни ставови кон инклузијата.

КУРС

Подготовка	• Подгответе ја опремата. • Внимателно проучете ги принципите и упатствата за безбедност на методологијата за контактна импровизација.
Имплементација	1. Првата активност е поттикнувач на говорот на телото. Учесниците се делат во 2-3 групи. Од учесниците се бара да се движат по случаен избор во просторот наменет за нивните групи. Потоа, кога фасилитаторот именува дел од телото, учесниците мора да ги допрат сите во нивната група со користење на тој именуван дел од телото. Активноста продолжува 10-15 минути и служи како вежба за загревање за да се спречат какви било повреди и да се започне со создавање на врска помеѓу учесниците. 2. Втората активност е контактна импровизација. Првично, фасилитаторот ги воведува основните принципи на контактна импровизација и некои упатства за безбедност.

3. Главните принципи се:

- учесниците треба да се вклучат во взаемна поддршка и поделба на тежината, овозможувајќи им на движењата да течат органски;
- учесниците треба да импровизираат и да не следат однапред одредена кореографија;
- учесниците треба да се фокусираат на телото и емоционалниот израз на нивните партнери. Тие треба да ги хармонизираат своите движења со искрено одговарање на знаците и намерите на другиот.

4. Главните упатства за безбедност се:

- учесниците треба да комуницираат и да го почитуваат личниот и физичкиот простор и граници на другиот;
- учесниците треба да комуницираат за каква било непријатност или загриженост што може да ја почувствуваат со своите партнери, искрено и конструктивно;
- учесниците треба да внимаваат на своите движења и околина и треба да ги извршуваат само движењата во согласност со нивото на нивните вештини за да спречат каква било потенцијална повреда за време на активността.

5. Потоа, обучувачот пушта музика за да ја започне сесијата за контактна импровизација. Прво, учесниците го наоѓаат својот партнер и почнуваат да се движат и да танцуваат со партнерот. Тие треба да се обидат да го имплементираат она што го научиле за контактната импровизација (како да реагираат на знаците на другиот, поделба на тежината, да се слушаат едни со други и да одговорат со хармонични движења).

	Потоа, учесниците раскинуваат од парови и се приклучуваат на колективна вежба каде што можат да истражуваат поголеми модели на движење, групна динамика и спонтани интеракции. Во овој дел, учесниците можат слободно да експериментираат креативно додека ја извршуваат активноста. Фасилитаторот бара од учесниците да се поддржуваат и да се инклузивни едни со други за да создадат средина во која сите ќе се чувствуваат слободни да се изразат преку движењето. 6. Последната активност е вежба за релаксација. Фасилитаторот бара од учесниците да најдат удобна положба седејќи или лежејќи и им објаснува дека треба да се опуштат, да се фокусираат само на своето тело и да не им се одвлекува вниманието од секојдневните мисли (на пр. „што да правам следно? што направив денес?“). Потоа, од учесниците се бара да се фокусираат на нивното дишење и ментално да ги „скенираат“ своите тела од глава до пети, да видат кои области се потопли, кои се постудени и ако забележат некои области од нивното тело кои се напнати, да го привлечат вниманието и да се обидат да ги релаксираат, дишејќи во нив. 7. Дебриф: учесниците се поканети да размислат за сопствената слика на телото. Потоа од учесниците се бара да ги запишат своите мисли, чувства и ставови кон нивните тела, без осудување. Тие би можеле да размислат за тоа во кои делови од телото се чувствуваат најсигурни и во кои се чувствуваат најмалку сигурни, како во однос на себе, така и во однос на другите.
Варијации	За пократка активност, може да го прескокнете чекор 6 и директно да ја извршите активноста за евалуација.

Евалуација

На крајот од работилницата, поставете ѝ ги на групата следните прашања:

- Како се чувствувавте за време на активноста?
- Како беше да се комуницира со другите учесници преку движењето и само со вашето тело?
- Дали можевте да ги разберете и сочувствувате со другите?
- Дали мислите дека овие искуства може да влијаат на вашите ставови кон инклузијата и разновидноста?
- Кои се важните точки што ги добивте од оваа вежба што може да бидат корисни во вашата младинска работа со младите со попреченост?

Совети / Финти

За активноста да функционира најдобро, учесниците мора да се чувствуваат удобно и слободно да експериментираат. Затоа е многу важно фасилитаторот да поттикне релаксирана атмосфера и дух на соработка меѓу учесниците

Конкретни Ресурси...

- Вежба за водење слики и свесност: Слика на телото (Адаптирано од <http://www.innerhealthstudio.com> и Работната книга за слика на телото : Програма од осумчекори за учење како да го засакате вашиот изглед, од Томас Ф. Кеш)
- Предложени упатства за безбедност и свест при импровизација на контакт
- Основи на контактната импровизација

НАСЛОВ: Седечка одбојка*Опис на активноста*

Оваа активност им овозможува на корисниците практични и теоретски алатки за спроведување на Интегриран спорт, кој е фузија на лудички и моторни активности кои вклучуваат активно учество на поединци со и без попреченост. Особено, учесниците ќе имаат можност да доживеат од прва рака интегрирана и адаптирана верзија на одбојкарски натпревар. Активноста подолу е инспирирана од наставната програма „Обука на младински работници за поддршка на социјалната инклузија на млади лица со попреченост во слободни активности и активности на отворено“ развиена како дел од проектот „FISLAYPWD“.

Детаљи	
Времетраење	2:00 ч.
Учесници	20 учесници
Фасилитатори	1-2
Опрема	• Одбојкарска мрежа; • Одбојкарска топка; • Столици за секој учесник (освен за оние во инвалидски колички).
Простор	За да се игра адаптирана седечка одбојка, мора да се подготви одбојкарско игралиште со малку поинакви карактеристики од нормалното игралиште, а тоа се: - Висината на мрежата мора да биде 1 метар пониска од традиционалната мрежа - Теренот мора да има димензии од 10 метри на 6 метри (помал од традиционалниот терен)

Цели:

- Да ги разбереме тешкотиите со кои лицата со попреченост може да се соочат во спортот;
- Да го разбереме неискористениот потенцијал на лицата со попреченост во спортот;
- Да стекнат специфични вештини и знаења во врска со играта седечка одбојка.

КУРС

Подготовка	• Подгответе ја опремата. • Внимателно проучете ги главните карактеристики на интегрираните спортови. Внимателно проучете ги правилата и карактеристиките на седечка одбојка.
Имплементација	1. Пред да започне со играта, фасилитаторот им ја воведува на учесниците дефиницијата за интегриран спорт, објаснувајќи дека тоа се „спортови дизајнирани од фондациите, кои ги менуваат правилата, просторите и материјалите, за да им овозможат на луѓето со и без попреченост да учествуваат заедно“. 2. Потоа, од учесниците се бара да направат некои вежби за загревање пред натпреварот, вклучувајќи динамично истегнување на целото тело, но фокусирајќи се конкретно на колковите, зглобовите, вратот и рамената. Друга обука пред натпреварот може да вклучува: • подавање на топката помеѓу играчи кои седат во круг; • во кругот учесниците треба да пробаат одбојкарски удари седејќи на стол.

	3.Потоа, фасилитаторот ги објаснува правилата на играта, кои во сите погледи се слични на оние на одбојката, освен што играчите мора да играат седејќи и им е дозволено да ја блокираат топката со две раце при примањето. Целта на играта е да се испрати топката преку мрежата, правејќи ја да ја допре земјата во полето на противникот (заработувате 1 поен). Натпреварот завршува кога еден тим ќе добие 10 поени. 4.Пред да започнат со натпреварот, играчите ќе имаат 5-10 минути да одлучат име за тимот и да изберат на која позиција ќе биде секој играч и да планираат можна стратегија за игра. 5.Играта започнува. Секој тим се состои од 6 играчи. Може да се формираат неколку тимови кои ќе играат еден против друг последователно, како на мини турнир. Промените на играчите може да се направат за време на секој натпревар. Дебриф: учесниците се поканети да размислат за активноста и како се чувствувале за време на неа. Конкретни прашања за дискусија се дадени во делот за евалуација
Варијации	Можна алтернатива е дека наместо да седат на столици, играчите можат да седат директно на подот.
Евалуација	На крајот од работилницата, поставете ѝ ги на групата следните прашања: • Како се чувствувавте за време на активноста? • Кои делови од активноста најмногу ви се допаднаа? • Кои беа најтешките делови од активноста? • Како се подготвивте за делот за извршување, во рамките на вашиот тим?

	• Како се чувствувавте кога не можевте да ги користите нозете? (за младинци без физичка попреченост) • Како се чувствувавте кога ги имавте истите вештини како вашите соиграчи (или повеќе)? (млади со нарушена подвижност) • Што научивте од оваа активност како младински работник што подоцна ќе ја олесни оваа и сличните активности со младите со физичка попреченост?
--	---

Совети / Финти

Активноста седечка одбојка најчесто е погодна за мејнстрим младинци и за младинци со физичка и/или ментална попреченост, доколку се способни да ракуваат со топка. Во случај на млади луѓе кои имаат потешкотии со фаќање и ракување со топка, во некои спортови, како што е Баскин, може да се користат и повеќе видови топки за да се овозможи зафат.

За време на брифингот, фасилитаторот треба да им предложи можни алтернативи на учесниците за тоа како да спроведат слични активности со лицата со попреченост. На пример, кога работат со млади луѓе кои не можат да маневрираат со топка или со оштетен вид, овие луѓе би можеле подеднакво да бидат вклучени како „Навијачи“. Овие луѓе, заедно со некои други учесници, ќе бидат поделени во два тима. Нивната задача е да измислат една или повеќе песни за поддршка и да ги пеат, придружувајќи ги со некои движења.

Оваа спортска активност е отворена за голем број на можни учесници, но кога постојат некои специфични физички бариери кои не можеа да се надминат, младинските работници и обучувачи треба да бидат креативни за да отворат нови шанси и можности.

Конкретни Ресурси...

- ИНТЕГРИРАН СПОРТ: КЛУЧНИ ЗБОРОВИ НА ИНКЛУЗИВЕН МОДЕЛ, Ноември 2018 година, Конференција: Трета меѓународна евроазиска конференција за спорт, образование и општество
- Елизабета Лов (мај 2023). Адаптивни спортови: Седечка одбојка. Објавено од „Braunability“.

Тема 5: Поврзување со други луѓе - спријателување

Поврзувањето со другите и формирањето пријателства е од суштинско значење за лицата со интелектуална попреченост, нудејќи бројни придобивки во различни аспекти од животот. Социјалната интеракција може значително да ја подобри емоционалната благосостојба, намалувајќи го чувството на осаменост и изолација, истовремено зголемувајќи ја самодовербата. Градењето односи и стекнувањето пријатели им дава можности на поединците да развијат социјални вештини како што се комуникација, емпатија и соработка, кои се од клучно значење за ефикасно навигирање во социјалните средини. Пријателствата нудат чувство на припадност и заедница, поттикнувајќи мрежа на поддршка која може да им помогне на поединците да се чувствуваат повеќе вклучени и ценети.

Окупационата терапија (ОТ) е од клучно значење за олеснување на социјалните врски и помагање на лицата со интелектуална попреченост да изградат значајни односи. Окупационите терапевти ги проценуваат социјалните вештини и потреби, создавајќи персонализирани интервенции кои се фокусираат на подобрување на комуникациските способности и социјалните интеракции. Тие може да воведат активности за играње улоги и социјални приказни за да им помогнат на поединците да ги разберат и практикуваат социјалните знаци, говорот на телото и соодветните одговори во различни ситуации. Групните активности организирани од ОТ, како што се тимски спортови, часови по уметност или излети во заедницата, обезбедуваат структурирани средини каде што поединците можат да комуницираат и да формираат пријателства во безбедно и поддржувачко опкружување.

Понатаму, ОТ често работат на градење на довербата на поединецот за иницирање и одржување на разговорите, помагајќи им да се движат низ социјалните сценарија со поголема леснотија. Тие, исто така, може да обезбедат обука за користење на социјалните медиуми и технологијата за да останат поврзани со пријателите и семејството, промовирајќи чувство на независност и автономија во одржувањето на односите. Соработката со семејствата, негувателите и другите професионалци е од клучно значење, бидејќи ОТ нудат насоки за поттикнување на инклузивни средини дома, во училиште и во заедницата, осигурувајќи дека поединците имаат доволно можности за дружење и спријателување.

Со олеснување на социјалните врски и пријателства, окупационата терапија придонесува за побогат, поисполнет живот за лицата со интелектуална попреченост. Овие односи не само што го подобруваат емоционалното и менталното здравје, туку и обезбедуваат мрежа на поддршка која е непроценлива во секојдневниот живот, промовирајќи чувство на припадност, прифаќање и целокупна благосостојба.

T5 Работилница 1

НАСЛОВ: Социјални вештини и комуникација

Опис на активнoста

Оваа активност се фокусира на развивање социјални вештини и ефективна комуникација. Учесниците ќе вежбаат да се изразуваат, активно да слушаат и да разбираат невербални знаци преку играње улоги и групни активности. Активнoста е дизајнирана да изгради доверба и да промовира позитивни интеракции во секојдневните ситуации.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	8-12
Фасилитатори	1-2 професионални терапевти или обучени фасилитатори
Опрема	• Улоги и Сценарија • Работни листови за техниките на активно слушање • Визуелни помагала за невербална комуникација
Простор	Удобна соба со доволно простор за активности за играње улоги.

Цели:

- Да се подобрат социјалните вештини и ефективните техники за комуникација за да се олесни создавањето и одржувањето пријателства.

КУРС

Подготовка	<i>Подгответе улоги и сценарија, работни листови и визуелни помагала.</i>
Имплементација	Вовед (10 минути): Накратко објаснете ја целта на работилницата и наведете ги активностите. Вежби за играње улоги (30 минути): Практикувајте заеднички социјални интеракции, како што се претставување, разговор и поставување отворени прашања. Вежби за активно слушање (30 минути): Вклучете се во активности кои промовираат активно слушање, како што е повторување на кажаното и сумирање на разговорите. Невербална комуникација (30 минути): Разговарајте и практикувајте ја важноста на говорот на телото, контактот со очите и изразот на лицето во социјалните интеракции. Заклучок (20 минути): Резимирајте ја сесијата, размислете за искуството и обезбедете формулари за повратни информации.

Варијации	• Вклучете видео примери за ефективна и неефективна комуникација. • Користете импровизирани вежби за да ја подобрите спонтаноста во социјалните интеракции.
Евалуација	• <i>Соберете формулари за фидбек.</i> • <i>Набљудувајте го ангажманот на учесниците и подобрувањето на социјалните вештини.</i> • <i>Оценувајте ја довербата во социјалните интеракции пред и по работилницата.</i>

НАСЛОВ: Групни активности и игри

Опис на активнoста

Оваа активност користи забавни и лесни групни игри за да им помогне на учесниците да научат како да работат заедно и да комуницираат едни со други и со другите луѓе околу нив. Тие ќе вежбаат едноставна тимска работа и вештини за решавање проблеми додека играат. Игрите се дизајнирани да бидат пријатни и забавни, да им помогнат на учесниците да се чувствуваат повеќе вклучени и да ги поддржат во градењето пријателства. Учесниците исто така ќе ги развијат своите социјални вештини и ќе научат како да споделуваат идеи и да се менуваат. Активноста промовира средина за поддршка каде што секој може да учествува и секој ќе се чувствува подеднакво ценет за нивниот придонес.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	8-12
Фасилитатори	1-2 професионални терапевти или обучени фасилитатори
Опрема	Листа на игри за „кршење на мразот“ Материјали за вежби за градење тим Прашања за рефлексивност или прашања за дискусија
Простор	Пространа соба со доволно простор за движење и групни активности.

Цели:

- Да се поттикне поврзаноста и тимската работа преку ангажирање групни активности и игри.
- Да ги подобрат своите комуникациски вештини преку охрабрување да споделуваат идеи.
- Да се создаде инклузивна средина каде што сите учесници се чувствуваат сигурни и ценети.

КУРС

Подготовка	Подгответе листа на игри и соберете ги потребните материјали.
Имплементација	Вовед (10 минути): Накратко објаснете ја целта на работилницата и наведете ги активностите. Игри за кршење на мразот (30 минути): Играјте забавни игри за кршење на мразот за да им помогнете на учесниците да се запознаат и да изградат пријателство. Вежби за градење на тим (60 минути): Вклучете се во активности за соработка кои бараат тимска работа, како што е градење структура со ограничени материјали или решавање на загатки заедно. Сесија за рефлексивност (20 минути): Разговарајте за искуствата и чувствата за време на активностите, фокусирајќи се на тимската работа и поврзаноста.
Варијации	Вклучете активности на отворено ако дозволуваат временските услови. Користете различни игри за да ги задоволите различните интереси и способности.

Евалуација

Соберете формулари за фидбек.
Набљудувајте го ангажманот на учесниците и тимската работа. Оценувајте го развојот на врските и односите пред и по работилницата

T5 Работилница 3

НАСЛОВ: Создавање и одржување пријателства

Опис на активността

Оваа активност ќе им помогне на учесниците подобро да разберат како да создаваат и одржуваат пријателства. Преку дискусии и сценарија за играње улоги, тие ќе научат за довербата, емпатијата и важноста на комуникацијата во градењето силни врски и врски. Сесијата ги поттикнува учесниците да ги практикуваат овие вештини и да го искушат процесот на воспоставување односи со луѓето.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	8-12
Фасилитатори	1-2 професионални терапевти или обучени фасилитатори
Опрема	Хартија и маркери за „case study“ Обрасци за акциски план
Простор	Удобна соба со маси и столици за групни дискусии.

- **Цели:**

- Да обезбеди стратегии и практични совети за создавање и одржување значајни пријателства.

КУРС

Подготовка	Подгответе материјали за мапирање, на „case study“ и шаблони за акциски план.
Имплементација	Вовед (10 минути): Накратко објаснете ја целта на работилницата и наведете ги активностите. Мапирање на пријателствата (30 минути): Учесниците создаваат мапи на нивната тековна социјална мрежа, идентификувајќи силни, слаби и потенцијални врски. Студии на случај и дискусии (40 минути): Преглед на студии на случај на различни сценарија за пријателство, дискутирање за предизвиците и стратегиите за одржување пријателства. Личен акционен план (30 минути): Развијте личен акционен план за градење и негување пријателства, вклучувајќи ги и целите и чекорите што треба да ги преземете. Заклучок (20 минути): Резимирајте ја сесијата, размислете за искуството и обезбедете формулари за повратни информации.

Варијации	Користете дигитални алатки за создавање мапи на пријателство. Вклучете играње на улоги за да ги практикувате сценаријата дискутирани во студиите на случај.
Евалуација	Соберете формулари за фидбек. Набљудувајте го ангажманот на учесниците и разбирањето на динамиката на пријателството. Оценувајте ја довербата и планот на учесниците за градење пријателства пред и по работилницата.

Тема 6: Запознавање со околината во која живеат (маркети, аптеки, барови итн.)

Еден суштински аспект на ова патување е запознавањето со околината каде што живеат, како што се пазарите, аптеките и локалните социјални места. Оваа блискост, во комбинација со целната професионална обука, значително ја подобрува нивната независност и автономија.

Познавањето на локалната област им помага на поединците да ги препознаат безбедните места и да разберат каде да одат во случај на итни случаи. Запознаеноста со обележјата и рутите го намалува ризикот од губење, придонесувајќи за нивната севкупна безбедност. Разбирањето каде се наоѓаат основните услуги, како што се продавниците за намирници и аптеките, е од фундаментално значење за самостојно управување со дневните задачи. Можноста да се движите низ овие места им овозможува на поединците да купуваат неопходни предмети, да управуваат со здравствените потреби и да се вклучат во социјални активности.

Посетата на локалните установи поттикнува интеракција со членовите на заедницата, поттикнување на социјални врски и чувство на припадност. Редовните посети им помагаат на поединците да изградат односи со сопствениците на продавници и давателите на услуги, подобрувајќи ја нивната мрежа за поддршка. Успешното снаоѓање во нивната околина ја зголемува самодовербата. Тоа ги овластува поединците да донесуваат избори и одлуки за нивните активности и потреби, придонесувајќи за нивната автономија.

Соочувањето и надминувањето на предизвиците во заедницата, како што е наоѓање локација или купување, ги подобрува способностите за решавање проблеми. Овие искуства придонесуваат за подобро донесување одлуки и прилагодливост во различни ситуации.

Професионалната обука е од клучно значење за помагање на лицата со интелектуална попреченост да стекнат независност и автономија. Оваа обука обезбедува вештини и самодоверба потребни за ефикасно да се движат во сопствената околина. Програмите за обука ги учат основните вештини како што се управување со пари, комуникација и управување со времето. Практичните вежби вклучуваат улоги во сценарија, користење јавен превоз и купување. Специјализираната обука се фокусира на читање мапи, разбирање на рутите на јавниот превоз и користење GPS уреди. Практикувањето на овие вештини во реални услови ја подобрува просторната свест и самодоверба.

Програмите вклучуваат обука за социјални вештини за подобрување на интеракциите со другите, како што се барање помош, разговор и справување со социјални ситуации. Обуката, исто така, опфаќа разбирање на општествените норми и однесувања во различни средини. Окупационите терапевти ја прилагодуваат обуката на индивидуалните потреби, осигурувајќи дека секое лице ја добива поддршката што му е потребна за да успее. Ова вклучува еден-на-еден тренинг, адаптивни алатки и постепена изложеност на нови средини. Обуката им помага на поединците да воспостават рутини за секојдневните активности, со што ќе им се олесни да се сетат и да ги извршуваат. Постојаните рутини ја зголемуваат предвидливоста и ја намалуваат анксиозноста.

Програмите поттикнуваат учество во активности во заедницата, како што е волонтирање или приклучување кон локални клубови, за да се зголеми социјалниот ангажман и да се изгради мрежа за поддршка. Вклученоста на заедницата поттикнува чувство на припадност и придонесува за целокупната благосостојба. Комбинирањето на блискоста со нивната околина и сеопфатната професионална обука им овозможува на лицата со интелектуална попреченост да постигнат поголема независност, автономија и повисок квалитет на живот. Овој краток документ за политики ја нагласува важноста на овие елементи и се залага за нивна интеграција во програмите за поддршка на лицата со интелектуална попреченост.

Т6 Работилница 1

НАСЛОВ: Истражување на локалните пазари

Опис на активноста

Оваа активност вклучува посета на локални пазари и намирници заедно со учесниците и заеднички да истражуваат различни видови производи и да научат за буџетирање и вештини за купување. Учесниците ќе вежбаат да прават избори, да ги споредуваат цените и да ја разбираат вредноста на парите во реални услови. Работилницата поттикнува независност, социјална интеракција и практично учење.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	8-12 лица со попреченост, придружувани од помошен персонал или негуватели.
Фасилитатори	Окупациони терапевти, професионални или семејни негуватели
Опрема	Симулирани тезги на пазарот, адаптивни алатки (на пр., помагала за мобилност, комуникациски табли), корпи за купување.
Простор	Голема просторија уредена да наликува на пазар со различни делови за различни видови стоки.

Цели:

- Да се запознаат учесниците со движење во пазарно опкружување.
- Да вежба интеракција со продавачите и купување.
- Да се зајакне довербата во користењето адаптивни алатки во реални сценарија.

КУРС

Подготовка	Поставете го симулираниот пазарен простор со тезги за храна, облека и други заеднички пазарни предмети. Информирајте ги продавачите и волонтерите за нивните улоги и како да им помогнат на учесниците. Подгответе адаптивни алатки и осигурајте се дека се во исправна состојба.
Имплементација	Започнете со кратко воведување за пазарното опкружување и неговиот типичен распоред. Поделете ги учесниците во мали групи, секоја со водич (фасилитатор или волонтер). Дозволете им на учесниците да ги истражуваат тезгите, да поставуваат прашања и да купуваат со лажни пари за игра. Разговор со учесниците, дискутирање за нивните искуства и сите предизвици со кои се соочуваат.
Варијации	Вклучете ја сличната активност со различни подесувања: • Аптека • Пошта дуќани • Библиотека

Варијации	Организирајте посети од реалниот живот. Подгответе мапи кои се визуелно лесни за разбирање со фотографии за навигација во реалниот живот во соседството.
Евалуација	Од учесниците ќе биде побарано да размислат за нивното искуство за време на посетата на пазарот, споделувајќи го она што го научиле за буџетирањето и купувањето. Фасилитаторите ќе ги набљудуваат вештините на учесниците за донесување одлуки и способноста да ги споредуваат цените. Краток прашалник во зависност од групата може да се користи за да се оцени довербата на учесниците во примената на овие вештини во иднина.

НАСЛОВ: ПАМЕТНО КУПУВАЊЕ

Опис на активнoста

Оваа активност за обука е дизајнирана да ги научи лицата со интелектуална попреченост на основите на личните финансии преку практични, интерактивни искуства. Учесниците ќе се вклучат во активности кои симулираат финансиски задачи од реалниот живот, како што се буџетирање, заштеда и управување со трошоци. Целта е да се изгради доверба и практични вештини во управувањето со личните финансии. Учесниците ќе работат во мали групи за да завршат серија интерактивни задачи, вклучувајќи сценарија за играње улоги, користење алатки за финансиско планирање и вклучување во групни дискусии. Активноста вклучува визуелни помагала и елементи за гејмификација за подобрување на учењето и задржувањето.

Детаљи	
Времетраење	3 часа
Учесници	6-12 лица со интелектуална попреченост, поделени во мали групи од по 2-3 учесници.
Фасилитатори	Окупациони терапевти, професионални и семејни негуватели со искуство во финансиска писменост и работа со лица со интелектуална попреченост.
Опрема	Работни листови за финансиско планирање Апликации за играње пари или виртуелни пари Калкулатори

	Визуелни помагала (на пр., графикони, графикони) Компјутери или таблети (незадолжително) Проектор и екран (за групни дискусии)
Простор	Голема соба со доволно простор за групна работа и индивидуални активности. Во собата треба да има наредени маси и столици за да се олеснат групните интеракции и индивидуалните задачи

Цели:

- Учесниците ќе дознаат за буџетирање, заштеда и управување со трошоци.
- Учесниците ќе вежбаат да создаваат буџет, да ги следат трошоците и да донесуваат финансиски одлуки.
- Учесниците ќе стекнат доверба во управувањето со нивните лични финансии преку интерактивни и ангажирачки активности.

КУРС

Подготовка	Развијте работни листови кои вклучуваат делови за буџетирање, следење на трошоците и поставување финансиски цели. Дизајнирајте едноставни и достапни графикони и графикони за јасно да ги илустрирате финансиските концепти. Осигурајте се дека целата опрема (калкулатори, пари за играње, компјутери) е подготвена и функционира.
-------------------	--

	Организирајте ја собата за да ги приспособите групната работа и индивидуалните задачи.
Имплементација	Започнете со дискусија за важноста на управувањето со личните финансии. Воведување на основни финансиски концепти (на пр., приходи, трошоци, заштеди). Користете визуелни помагала за да ги објасните овие концепти на јасен и привлечен начин. I Поделете ги учесниците во мали групи. Обезбедете ѝ на секоја група измислени месечни приходи и листа на трошоци. Групите треба да создадат буџет со помош на дадените работни листови и да играат пари. Да се олесни дискусијата за предизвиците со кои се соочиле и како донеле финансиски одлуки. II Секој учесник ќе ги следи своите трошоци користејќи едноставна алатка за следење трошоци (работен лист или апликација). Симулирајте различни сценарија (на пр., неочекувани трошоци) и побарајте од учесниците соодветно да ги прилагодат своите буџети. Разговарајте за стратегии за управување со неочекувани трошоци и држење до буџетот. III Презентирајте им ги улогите кои ќе ги играат каде што ќе треба да донесат финансиски одлуки (на пр., да одлучат дали да купат баран предмет или да заштедат за идни потреби). Учесниците нека разговараат за своите одлуки и за причините зад нив. Давајте фидбек и предлози за подобрување.

	IV Поставете ја лажната продавница: наредете маси или простори со различни предмети и ознаки за цени. Вклучете различни предмети за да симулирате различни потреби за купување (на пр., храна, облека, играчки). Дозволете им на учесниците да ја посетат лажната продавница и да ги користат своите пари за играње за да „купуваат“ предмети од различни делови. Олеснете ги сценаријата за играње улоги каде што учесниците се соочуваат со вообичаени дилеми за купување (на пр., одлучување помеѓу две ставки поради буџетски ограничувања). Следете ги учесниците и обезбедете поддршка по потреба, осигурувајќи дека ќе останат во рамките на својот буџет и ќе донесуваат внимателни одлуки.
Варијации	Во зависност од учесниците во групата, обидете се да користите гласовни читачи или прилагодени позадини и внимателно избрани бои на графиконите и апликациите што се користат во играта. Уверете се дека парите за играње се слични на вистинските пари за да не се создава забуна.
Евалуација	Групна дискусија за да се процени способноста на учесниците да ги идентификуваат потребите наспроти желбите, да ги следат трошоците и да донесуваат финансиски одлуки. Прашалник за самооценување за да се измери што научиле учесниците при управувањето со личните финансии. Прашалникот треба да се спроведе и пред и по активноста.

НАСЛОВ: Навигација и движење низ соседството - користење автобуски и такси услуги

Опис на активноста

Оваа обука има за цел да им овозможи на лицата со попреченост вештини и самодоверба потребни за да се движат во нивното соседство користејќи јавен превоз и такси возила. Сесијата ќе биде многу интерактивна, вклучувајќи игра на улоги, практични вежби и сценарија од реалниот свет за да се осигура дека учесниците се чувствуваат удобно и умешно со автобуските и такси системите. Обуката вклучува мешавина од теоретски знаења, практични вежби и играње улоги за да се покријат различни аспекти на навигацијата во јавниот превоз. Ја нагласува безбедноста, независноста и вештините за решавање проблеми.

Детаљи	
Времетраење	2,5 часа
Учесници	5 - 10 поделени во мали групи
Фасилитатори	Окупациони терапевти, професионални или семејни негуватели
Опрема	Мапи на автобуски и такси маршрути Распоред на автобуси и такси Апликации за јавен превоз или веб-страници за вежбање Симулирана автобуска и такси-средина (макета или фотографии) Реквизити за играње улоги (автобуски карти, билети, документи за идентификација)

Простор	Голема соба или простор што може да се постави за да се симулираат автобуски и такси средини. Овој простор треба да има простории за групна дискусија, играње улоги и индивидуална пракса.
----------------	--

Цели:

- Учесниците ќе дознаат за автобуските и такси системите во нивното соседство, вклучувајќи ги рутите, распоредот и издавањето билети.
- Учесниците ќе вежбаат да користат мапи, распореди и апликации за да ги планираат рутите и самостојно да управуваат со превозот.
- Преку игра на улоги и практични вежби, учесниците ќе стекнат доверба во навигацијата во реалните транспортни сценарија.
- Учесниците ќе дознаат совети за безбедност при патување со јавен превоз и во такси, вклучувајќи и како да се справат со неочекувани ситуации.

КУРС

Подготовка	Собирајте информации за запознаеноста на учесниците со јавниот превоз и специфичните потреби. Подгответе и организирајте мапи, распореди, апликации и реквизити за играње улоги. Организирајте го просторот за обука за да симулирате автобуски и такси средини. Осигурајте се дека сите фасилитатори се информирани за целите на обуката, материјалите и нивните улоги.
-------------------	--

Имплементација	Вовед во системите за јавен превоз (автобус и такси). Објаснување за автобуските и такси рутите, распоредот и издавањето билети. Демонстрација како да се користат картичките за јавен превоз, мапите, апликациите и веб-страниците. Учесниците се запознаваат и користат мапи и распореди за да планираат патување со автобус. Сценарија за играње улоги каде што учесниците вежбаат качување, возење и симнување од симулирана автобуска средина. Интерактивна вежба - навигација со такси Вежбајте да повикате такси, да ги идентификувате стојалиштата за такси и користење такси услуги. Сценарија за играње улоги каде што учесниците вежбаат навигација до и од такси. Сесија за безбедност и решавање проблеми Разговарајте за честите проблеми и советите за безбедност. Играње улоги неочекувани ситуации (на пр., пропуштено застанување, проблеми со такси, украден телефон) и стратегии за решавање проблеми.
Варијации	За учесниците со ограничена подвижност или сензорни оштетувања, обезбедете аудио инструкции и достапна карта. Дозволете дополнително време за учесниците на кои можеби им треба поголема поддршка за време на играње улоги или вежби. Користете поедноставен јазик и визуелни картички.
Евалуација	Фасилитаторот ќе набљудува како секој од учесниците придонесува за активноста и може да оцени дали се подготвени да го направат следниот чекор или дали треба повеќе да вежбаат со ист, сличен или различен пристап за да ја постигнат целта.

Тема 7: Уметничка работна терапија

Уметничката окупациона терапија за лица со интелектуална попреченост е трансформативен пристап кој го комбинира креативното изразување со терапевтски техники за промовирање на благосостојбата и личниот раст.

Уметничката терапија користи различни уметнички форми, вклучувајќи сликање, цртање, скулптурирање и други креативни активности, за да им помогне на поединците да ги изразат своите емоции, да ги развијат своите вештини и да го подобрат нивниот севкупен квалитет на живот. Овој терапевтски метод е особено ефикасен за лица со интелектуална попреченост, бидејќи обезбедува невербален механизам за самоизразување, што може да биде од суштинско значење за оние кои можат да имаат потешкотии да ги артикулираат своите мисли и чувства преку традиционални средства.

Една од примарните придобивки на уметничката окупациона терапија е нејзината способност да ја поттикне комуникацијата. Преку уметноста, поединците можат да ги пренесат своите емоции, искуства и идеи во безбедна и поддржувачка средина. Ова може да доведе до зголемена самосвест и самодоверба, бидејќи поединците стекнуваат чувство на постигнување и гордост во нивните креации. Дополнително, уметничката терапија може да помогне во намалувањето на анксиозноста, стресот и фрустрацијата, обезбедувајќи смирувачки и терапевтски излез за потиснатите емоции.

Уметничката окупациона терапија, исто така, го промовира развојот на когнитивните и моторните вештини.

Вклучувањето во креативни активности може да ги подобри фините моторни вештини, координацијата помеѓу рацете и очите и просторната свест. Овие активности, исто така, може да ги подобрат когнитивните функции како што се решавање на проблеми, планирање и критичко размислување. Со учество во структурирани уметнички проекти, лицата со интелектуална попреченост можат да развијат рутини и дисциплина, што може да се пренесе во други области од нивниот живот.

T7 Работилница 1

НАСЛОВ: Истражување на емоциите преку уметноста

Опис на активноста

Учесниците ќе бидат водени низ вежбата за да им помогнат да се поврзат со своите емоции и да ги изразат визуелно. Активноста ќе се фокусира на создавање позитивен и неосудувачки простор за емоционално истражување. До крајот на работилницата, учесниците ќе создадат лични уметнички дела кои ги одразуваат нивните чувства. Сесијата поттикнува самоизразување, емоционална свест и развој на вештини за управување со стресот преку уметност.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	8-12
Фасилитатори	1-2 професионални терапевти или обучени фасилитатори
Опрема	• Списанија, весници • Ножици, лепак • Бои, четки, платно или хартија • Музички систем и избор на музика
Простор	Добро осветлена, пространа соба со маси и столици и поставка за музички плеер.

Цели:

- Да им помогне на учесниците да ги изразат и разберат своите емоции преку креативни уметнички активности.

КУРС

Подготовка	Собирајте списанија, весници и други колажни материјали. Подгответе избор на музика што предизвикува различни расположенија. Поставете уметнички материјали и обезбедете удобна, привлечна средина.
Имплементација	Вовед (10 минути): Накратко објаснете ја целта на работилницата и наведете ги активностите. Нагласете безбеден и неосудувачки простор за самоизразување. Колаж за емоции (30 минути): Учесниците создаваат колажи користејќи обезбедени материјали за претставување на различни емоции. Поттикнете ги да размислуваат за боите, сликите и текстурите што ги одразуваат нивните чувства. Сликање со музика (30 минути): Учесниците сликаат додека слушаат различни жанрови на музика, истражувајќи како музиката влијае на нивниот уметнички израз и расположение. Групна дискусија (30 минути): Учесниците ги споделуваат и дискутираат своите уметнички дела, фокусирајќи се на емоциите пренесени и доживевани за време на креативниот процес.

	Заклучок (20 минути): Резимирајте ја сесијата, размислете за искуството и обезбедете формулари за повратни информации.
Варијации	• Користете дигитални алатки за создавање колажи. • Прилагодете го видот на музиката врз основа на претпочитаните подесувања на учесниците.
Евалуација	• Соберете формулари за фидбек • Набљудувајте го ангажманот на учесниците и подготвеноста за споделување. • Оценувајте ги промените во расположението или емоционалното изразување пред и по работилницата.

НАСЛОВ: Градење самодоверба преку уметност

Опис на активноста

Оваа работилница ќе се обиде преку уметничко изразување да ја изгради самодовербата и самодовербата кај учесниците. Учесниците ќе креираат уметнички проекти кои ги истакнуваат нивните силни страни, достигнувања и позитивни квалитети преку цртање, сликање и правење колаж. Активноста го поттикнува личниот раст, чувството за постигнување и самопочит на лицата со попреченост.

Детаљи	
Времетраење	2 часа
Учесници	8-12
Фасилитатори	1-2 професионални терапевти или обучени фасилитатори
Опрема	• Материјали за цртање или сликање • Фотографии, списанија и други колажни материјали • Постер табли, маркери и декоративни предмети
Простор	Добро осветлена, пространа соба со маси и столици.

Цели:

- Да се зајакне самодовербата и самосвеста преку создавање лични уметнички проекти кои ги одразуваат индивидуалните предности и достигнувања.

КУРС

Подготовка	Соберете ги сите потребни уметнички материјали и обезбедете удобна, привлечна средина.
Имплементација	Вовед (10 минути): Накратко објаснете ја целта на работилницата и наведете ги активностите. Проект за автопортрет (40 минути): Учесниците цртаат или сликаат автопортрети кои ги истакнуваат нивните позитивни квалитети и силни страни. Колаж за постигнувања (30 минути): Создајте колаж кој ги прикажува личните достигнувања и пресвртници користејќи различни материјали. Уметност за афирмација (30 минути): Дизајнирајте и украсете ги постерите со позитивни афирмации и цитати кои инспирираат самодоверба. Заклучок (20 минути): Резимирајте ја сесијата, размислете за искуството и обезбедете формулари за повратни информации.

Варијации	• Понудете дигитални алатки за креирање автопортрети и колажи - Учесниците може да се запознаат со уметничките дигитални платформи како Canva или Pixlr, каде што можат да создаваат колажи кои ја одразуваат нивната личност и силни страни. • Вклучете фото кабина за правење автопортрети. - можете да креирате едноставна кабина за фотографии со пад на позадина и фотоапарат. Фотографирајте ги учесниците, испечатете ги и подајте им ги на учесниците за да ги користите во групните проекти.
Евалуација	• Соберете формулари за фидбек. • Набљудувајте го ангажманот на учесниците и нивниот израз на самодоверба. • Оценувајте ги промените во самоперцепцијата пред и по работилницата.

T7 Работилница 3

НАСЛОВ: Групен уметнички проект - Создавање мурал во заедницата

Опис на активноста

Оваа активност може да се спроведе во соработка со локалната самоуправа, општина или регион, па дури и во соработка со управниот одбор на зграда доколку станарите се согласат да соработуваат. Активноста ќе им даде можност на лицата со попреченост да придонесат во поголем проект, да ги изразат своите уметнички вештини, да ги споделат своите идеи и да ја подигнат свеста.

Детаљи	
Времетраење	3 часа (може да се распоредат во повеќе сесии)
Учесници	8-12
Фасилитатори	1-2 професионални терапевти или обучени фасилитатори
Опрема	• Голем простор од платно или ѕид • Бои, четки и други материјали за сликање • Материјали за планирање (хартија, пенкала, скици)
Простор	Голем, отворен простор погоден за сликање на мурали.

Цели:

- Да се промовира тимска работа, комуникација и чувство на заедница преку соработка на голем уметнички проект.

КУРС

Подготовка	Обезбедете голем простор од платно или сид, соберете материјали за сликање и испланирајте средина за соработка.
Имплементација	Сесија за планирање (30 минути): Разговарајте и планирајте ја темата и дизајнот на муралот, осигурувајќи дека сите учесници имаат придонес. Колаборативно сликарство (120 минути): Работете заедно за да го создадете муралот на големо платно или сид, при што секој учесник придонесува со својот уникатен уметнички стил. Размислување и прослава (30 минути): Размислете за процесот на соработка и прославете го завршениот мурал со мал настан или церемонија на откривање.
Варијации	• Создајте дигитален мурал користејќи онлајн уметничка алатка за соработка. • Разделете го проектот на повеќе сесии за да се приспособите на распоредот на учесниците.

Евалуација

- Соберете формулари за фидбек.
- Набљудувајте ја тимската работа на учесниците и комуникацијата за време на процесот.
- Оценете го чувството на постигнување и заедницата создадена преку проектот.

