

LEVEL UP: COMPETENCES OF THE FUTURE

JAK MIŁO PONARZEKAĆ

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ 7

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu we współpracy z

UK- BUTTERFLIES LTD z Wielkiej Brytanii

EDU SMART TRAINING CENTER LIMITED z Irlandii

realizuje projekt ERASMUS+, Akcja 2:

Partnerstwa strategiczne na rzecz kształcenia i szkoleń zawodowych pn.:

„Level up- competences of the future”

2018-1-PL01-KA202-050624

Projekt jest dofinansowany z programu Erasmus+

Scenariusz 7 LEVEL UP

Temat: “ JAK MIŁO PONARZEKAĆ”

Rodzina, w której są choroby psychiczne/psychiatryczne lub dysfunkcje i zaburzenia zachowań.

Scenariusz do pracy z rodziną, która już uczestniczyła w spotkaniach i przeszła psychoedukację dostępną w scenariuszu 4 & 5.

Czas trwania spotkania: 3 godziny zegarowe podzielne na spotkania.

Odbiorcy:

Odbiorcami spotkań są rodziny,

Ze scenariusza mogą korzystać pracownicy socjalni, asystenci rodziny, koordynatorzy rodziny oraz wszyscy pozostali specjaliści pracujący z rodziną borykającą się z trudnościami wynikającymi z rozvodu.

Uczestnicy

W spotkaniach może uczestniczyć cała rodzina, poszczególni członkowie rodziny samodzielnie, osoby dorosłe bez dzieci lub osoby dorosłe z dziećmi np.:

- Mama z dzieckiem/ dziećmi
- Tata z dzieckiem/ dziećmi
- Mama i tata z dzieckiem/ dziećmi
- Mama z tatą
- Cała rodzina

W uzasadnionych przypadkach można na spotkanie zaprosić osoby istotne z życia dziecka/dzieci np. babcia, dziadek itp.

Metody pracy

- studium przypadku (case study)
- psychoedukacja
- miniwykład
- praca w grupach
- praca indywidualna
- techniki relaksacyjne
- burza mózgów

Materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- karty pracy
- pisaki
- kredki
- markery
- nożyczki
- kartki samoprzylepne
- papier flipchart
- kartki A4
- długopisy

Scenariusz zawiera w sobie ćwiczenia i indywidualne karty pracy na 3 spotkania trwające 1 godzinę zegarową każde.

Osoba korzystająca decyduje sama w jakiej kolejności skorzysta z proponowanych treści.

Cel spotkań:

Celem zajęć jest psychoedukacja rodziny w zakresie form pomocy w przypadku wystąpienia w rodzinie choroby psychicznej lub zaburzeń zachowania. Podczas zajęć uczestnicy poznają miejsca, w których mogą uzyskać pomoc w zależności od pojawiających się trudności, poznają formy i procedury przyznawanej pomocy dla poszczególnych członków rodziny. Uczestnicy zapoznają się z prawami i obowiązkami rodziców i dzieci, którzy są zaangażowani bezpośrednio lub pośrednio w proces leczenia. Zapoznają się z konsekwencjami poszczególnych chorób psychicznych lub zaburzeń zachowania, a także zdobędą odpowiednie umiejętności do lepszego radzenia sobie z zaistniałymi problemami.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników spotkań następujących rezultatów:

- Zdobycie wiedzy na temat instytucji pomocowych
- Psychoedukacja w zakresie najczęstszych zaburzeń psychicznych
- Poznanie głównych trudności w rodzinie w związku z radzeniem sobie z chorobą
- Nabycie kompetencji służących lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami w związku z chorobą członka rodziny
- Większe otwarcie i zrozumienie sytuacji chorego

Scenariusz zajęć ma na celu zapoznanie uczestników z metodami pracy z rodziną, w której pojawia się choroba psychiczna lub zaburzenia zachowania. Poznamy główne formy pomocy, jakie możemy zaoferować rodzinie i jej poszczególnym członkom, postaramy się szerzej zrozumieć czego dotyczy kryzys w rodzinie i jak można doprowadzić do pomyślnego rozwiązania. Skupimy się na poznaniu wiedzy na temat rozwoju rodziny, jej poszczególnych faz, aby trafniej zdiagnozować przyczyny kryzysu i adekwatnie dobrać metody wsparcia.

Poszczególne zadania warsztatowe będą służyły zwiększeniu zrozumieniu danych zagadnień, wyposażą uczestników w konkretne narzędzia pracy z rodziną, jak również pozwolą zwiększyć kompetencje interpersonalne, aby lepiej radzić sobie w życiu z chorobą.

Spotkanie 1

Przedstawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia. Powitanie rodziny

Podczas spotkania pracownik odpowiada na wszelkie pytania klienta oraz wypełnia z nim indywidualny plan pracy (tylko w przypadku, kiedy zgodzi się na dalsze spotkania) *

1. Kopia dla klienta

S CO CIĘ DRĘCZY - NAZWIJ TO KONKRETNIE JEDNYM ZDANIEM	M Jak długo Cię to dręczy? Od kiedy ? Podaj konkretną datę	A Czego byś chciał ? Jaki masz plan, żeby to zrobić? Konkretnie wypisz krok po kroku	R Czy ten plan jest realny ?	T Kiedy chcesz to zrobić? Podaj realną datę i czas

Czego oczekuje klient od pracownika

2. Kopia dla pracownika – pracownik wypełnia formularz ze swojej perspektywy) – jaki ma plan na pomoc klientowi

S CO CIĘ DRĘCZY - NAZWIJ TO KONKRETNIE JEDNYM ZDANIEM	M Jak długo Cię to dręczy? Od kiedy ? Podaj konkretną datę	A Czego byś chciał ? Jaki masz plan, żeby to zrobić? Konkretnie wypisz krok po kroku	R Czy ten plan jest realny ?	T Kiedy chcesz to zrobić? Podaj realną datę i czas

Co mogę zaoferować pracownikowi

3. Po wypełnieniu SMART plan przez Klienta i Pracownika, należy wypełnić wspólny plan działania, na które zgodzi się klient i pracownik (należy dojść do porozumienia)

S CO CIĘ DRĘCZY - NAZWIJ TO KONKRETNIE JEDNYM ZDANIEM	M Jak długo Cię to dręczy? Od kiedy ? Podaj konkretną datę	A Czego byś chciał ? Jaki masz plan, żeby to zrobić? Konkretnie wypisz krok po kroku	R Czy ten plan jest realny ?	T Kiedy chcesz to zrobić? Podaj realną datę i czas

Sugestie i notatki obu stron

Spotkanie 2

Uczestnicy badają, jaki wpływ na stres członków rodziny mają wymagania opiekuńcze, style wychowawcze i wyznawane wartości.

1. Wyjaśnij, że powodami odczuwanego stresu mogą być sytuacje związane z chorobą, opieką na osobami cierpiącymi, sytuacje leczenia i rehabilitacji, kontaktu ze specjalistami czy relacje panujące w domu. Niektóre z nich mają charakter wewnętrzny (w rodzinie), a niektóre są związane z kontaktami na zewnątrz (leczenie, specjaliści itp.). Warto wyjaśnić, że stres może być również odczuwany jako różne nieprzyjemne emocje czy stany psychiczne – drażliwość, złość, rozkojarzenie, napięcie itp.
2. Rozdaj Karty pracy **Co nas stresuje w rodzinie?** i poproś uczestników, by wypełnili je indywidualnie. Wśród pytań są pytania dla rodziców (R), dla dzieci (D) i dla wszystkich (bez etykiety).

Co nas stresuje w rodzinie?

Wszyscy w rodzinie uważają, że...

(R) Rola rodzica w naszej rodzinie polega na...

Wspieramy się nawzajem w następujący sposób:

Nagradzamy się w następujący sposób:

Wobec członków rodziny stosowane są następujące konsekwencje:

Relacje między członkami rodziny wyglądają zwykle następująco:

(R) Styl naszego wychowania można opisać następująco:

(D) Gdy jestem niegrzeczny to mama/tata...

Lubię myśleć o rodzinie w następujący sposób:

„Być zajęтым” oznacza u nas...

Radzimy sobie z problemami w następujący sposób:

(D) Kiedy jest mi źle to rozmawiam z...

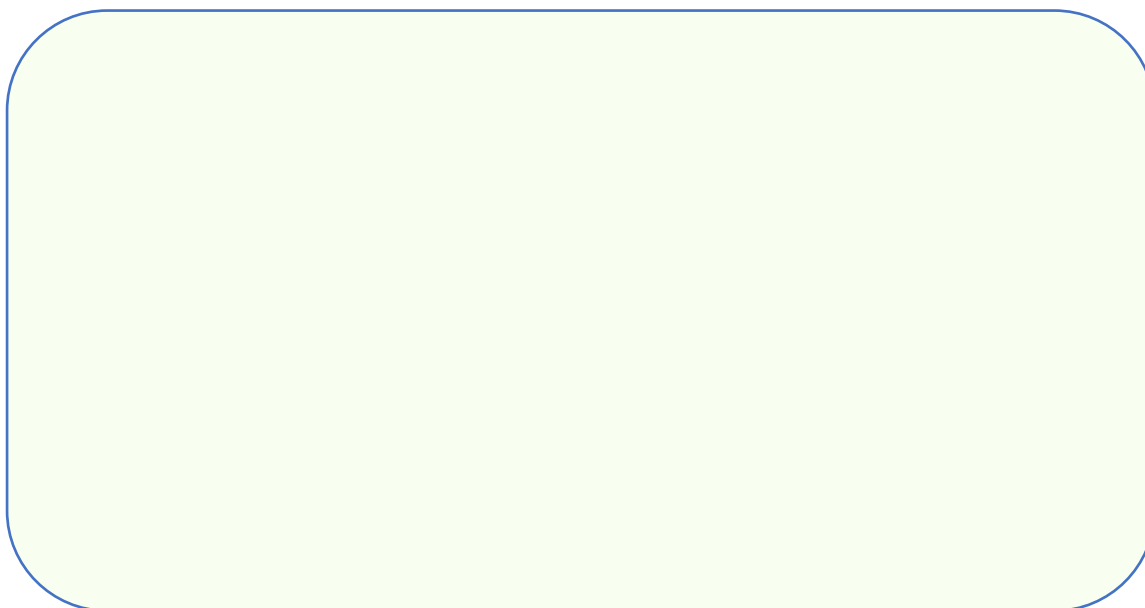
Nie zawsze mam czas dla siebie, ponieważ...

Zaproś wszystkich do dyskusji na temat pytań zamieszczonych w kwestionariuszu. Spróbujcie razem znaleźć odpowiedzi, z którymi zgadzaliby się wszyscy uczestnicy, nawet jeśli każdy będzie je rozumiał trochę inaczej.

Możesz również wspólnie z rodziną zastanowić się nad następującymi problemami:

- Jakie korzyści i koszty wiążą się z takimi regułami w rodzinie?
- Jakie zmiany można by do tego modelu wprowadzić?

Pracownik pod koniec spotkania przekazuje klientowi kartę do sporządzenia notatek. Po wypełnieniu przez klienta Karty Pracy, pracownik odpowiada na pytania. Jeśli pracownik nie zna odpowiedzi na zadane pytania, informuje o tym klienta wskazując na czas i sposób udzielenia odpowiedzi.



Spotkanie 3 Jaki miło ponarzekać

Uczestnicy przeprowadzają aukcję, na której są licytowane zmartwienia.

1. Poproś uczestników, by zastanowili się przez chwilę nad swoimi zmartwieniami, a następnie przedstawili je całej grupie. Mogą one dotyczyć życia rodzinnego lub innych aspektów. Wypisuj je po kolei na tablicy (ta sama osoba może podać więcej propozycji). Poinformuj grupę, że przeprowadzisz aukcję problemów, podczas której każdy będzie miał do dyspozycji taką samą sumę (np. 100 złotych.). Uczestnicy mogą zakupić większą liczbę zmartwień nisko wycenianych lub wydać pieniądze na te, które mają dla nich największe znaczenie. Każdy problem może zostać sprzedany tylko raz – osobie, która zaproponuje najwyższą cenę.
2. Rozpocznij aukcję. Jeżeli nikt nie zainteresuje się określoną pozycją, przejdź do następnej. Po zakończeniu sprzedaży zapytaj uczestników, dlaczego zdecydowali się na zakup tych, a nie innych zmartwień. Zachęć wszystkich do przedstawienia swoich opinii i komentarzy.

Zamiast zmartwień przedmiotem aukcji mogą być największe radości. Jedne i drugie mogą dotyczyć różnych aspektów życia – mogą dotyczyć tego, co sami sądzimy, tego, co usłyszeliśmy od innych ludzi, tego, co przydarzyło się naszym znajomym itd. Jeżeli w rodzinie są dzieci, do licytacji można wykorzystać „banknoty” dla dzieci np. z gry Eurobiznes)

W tym miejscu pracownik także sporządza notatki na temat kontynuowania bądź zakończenia sesji i spotkań. Wpisuje także zalecenia i rekomendacje

