

Aktivita č. 2.1.

MODUL	2. Sociálne a komunikačné zručnosti: Budovanie podporných vzťahov pre neformálnych poradcov
Téma	Zvládanie emocionálnej intenzity a náročných rozhovorov
Názov aktivity	Zvládanie náročných rozhovorov
Pedagogický cieľ	Cieľom je umožniť účastníkom rozvíjať zručnosti pri zvládaní emocionálne náročných rozhovorov s rodičmi, používať empatickú komunikáciu, zvládať odpor a uplatňovať stratégie budovania dôvery a podporných vzťahov.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	60 minút
Usporiadanie	Trieda
Počet účastníkov	5 - 10 účastníkov
Metóda	Karty so scenármi, flipchart/biela tabuľa, fixky
Nástroje	Karty so scenármi, flipchart/biela tabuľa, fixky

Opis aktivity

V tejto aktivite sa od účastníkov očakáva, že:

- Rozpoznať a pochopiť emocionálne procesy, ktoré prežívajú rodičia detí so zdravotným postihnutím, a uznať ich univerzálnosť,
- Rozvíjať empatické povedomie tým, že sa budú vzťahovať k rodinám s podobnými skúsenosťami,
- Identifikovať a precvičiť podporné komunikačné zručnosti v rámci úlohy neformálneho poradcu,

Zvyšovať psychickú odolnosť a emocionálnu úľavu prostredníctvom zdieľania skúseností a emócií.

Účastníci majú za úlohu identifikovať emócie, ktoré prežívajú rodičia v daných scenároch, a vytvoriť možné podporné výroky ako reakciu. Vedú sa skupinové diskusie a zdieľané emócie sa zapisujú na tabuľu, aby boli viditeľné. Facilitátor modeluje empatickú komunikáciu pomocou fráz ako "Chápem, musí to byť veľmi náročný proces" (15 minút).

Účastníci sú potom vyzvaní, aby vnímali rodičovskú skúsenosť ako cestu a vyjadrili ju pomocou metafor (napr. ťažká, neistá, plná nádeje). Počas zdieľania sa zdôrazňuje nehodnotiace počúvanie a každá skúsenosť sa uznáva ako osobná a významná (15 minút).

Účastníci sú rozdelení do rolí "klienta" a "neformálneho poradcu" a zapájajú sa do hrania rolí. Facilitátor sa aktívne zúčastňuje tým, že demonštruje techniky empatickej komunikácie. Po hraní rolí sa diskutuje o nasledujúcich otázkach:

- Ktoré vyjadrenia boli najúčinnnejšie?
- Čo bolo náročné?
- Ktoré emócie vynikli? (15 minút)

Účastníci ukončia aktivitu vytvorením dvojíc a vytvorením podporných vyhlásení, ktoré môžu použiť v reálnych interakciách s rodičmi (15 minút).

Zhrnutie - sebareflexia

1. Ako som sa cítil počas ťažkých rozhovorov?
2. Ktorý komunikačný prístup bol najúčinnjší?
3. Ako zvyčajne reagujem, keď sa stretnem s odporom?
4. Akú stratégiu vyskúšam pri ďalšej interakcii?

Aktivita č. 2.2.

MODUL	2. Sociálne a komunikačné zručnosti: Budovanie podporných vzťahov pre neformálnych poradcov
Téma	Aktívne počúvanie, empatia a otvorená komunikácia
Názov aktivity	Počúvam naozaj?
Pedagogický cieľ	Cieľom je umožniť účastníkom rozvíjať zručnosti aktívneho počúvania, empatie a nehodnotiacej komunikácie; lepšie porozumieť emóciám a potrebám rodičov; a prispieť k efektívnej praxi neformálneho poradenstva.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (minúty)	60 minút
Nastavenie	Prostredie triedy/skupinovej práce
Počet účastníkov	5 - 10 účastníkov
Metóda	Hranie rolí, cvičenia na aktívne počúvanie, skupinová diskusia, reflexívna spätná väzba
Nástroje	Karty so scenármi, párové usporiadanie sedenia, papiere na poznámky, tabuľa / flipchart
Opis aktivity	

V tejto aktivite sa od účastníkov očakáva, že:

- Rozpoznať systémy podpory, ktoré potrebujú rodičia detí so zdravotným postihnutím,
- Rozvíjať neformálne poradenské zručnosti v oblasti výmeny informácií a procesov odporúčaní,
- Rozlišovať medzi sociálnymi, emocionálnymi a inštitucionálnymi zdrojmi podpory,
- Zvýšiť povedomie o prístupe k presným a spoľahlivým zdrojom podpory.

Účastníci dostanú rôzne scenáre rodičov a majú identifikovať vhodné zdroje podpory pre každý prípad. Diskusie sa zameriavajú na nasmerovanie rodičov k sociálnej podpore, emocionálnej podpore a inštitucionálnym službám. Vedú sa skupinové diskusie s cieľom podeliť sa o vhodné stratégie odporúčaní (20 minút).

Účastníci potom na veľkom hárku papiera vytvoria "strom podpory", pričom na vetvy napíšu rôzne typy podpory (informačné zdroje, sociálna podpora, služby, emocionálna podpora). Každý účastník pridá príklady na základe vlastných skúseností a podelí sa o ne so skupinou. Facilitátor zdôrazní dôležitosť prístupu k spoľahlivým zdrojom podpory (20 minút).

Účastníci pracujú v malých skupinách a diskutujú o tom, ako by usmernili rodiča, ktorý čelí konkrétnemu problému. Každá skupina predstaví svoje riešenie a facilitátor poskytne spätnú väzbu. Na záver sa zhrnú spoľahlivé zdroje informácií a miestne služby (20 minút).

Zhrnutie - sebareflexia

1. Čo som sa naučil o systémoch podpory pre rodiny?
2. Ako budem v budúcnosti efektívnejšie viesť rodičov?
3. V ktorom type podpory (emocionálnej, sociálnej, inštitucionálnej) sa cítim najdôveryhodnejšie?
4. Aké opatrenie môžem uplatniť v ďalšej interakcii s poradcom?

Aktivita č. 2.3.

MODUL	Sociálne a komunikačné zručnosti: Budovanie podporných vzťahov pre neformálnych poradcov
Téma	Rozvoj aktívneho počúvania a empatických komunikačných zručností
Názov aktivity	Empatické počúvanie pre silnú komunikáciu
Pedagogický cieľ	Cieľom je umožniť účastníkom rozvíjať zručnosti aktívneho počúvania, empatie a reflexívnej komunikácie; nadviazať komunikáciu s rodičmi založenú na dôvere; a reagovať podporne presným pochopením emocionálnych prejavov.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	60 minút
Miesto konania	Trieda
Počet účastníkov	5 - 10 účastníkov
Metóda	Hranie rolí, práca vo dvojiciach, pozorovanie, skupinová diskusia
Nástroje	Karty s úlohami, kruhové usporiadanie sedenia, formuláre na pozorovanie, tabuľa
Opis činnosti	

V tejto aktivite sa od účastníkov očakáva, že budú:

- Uplatňovať základné zložky aktívneho počúvania (reflektovanie, objasňovanie, zhrnutie),
- Presne porozumieť emóciám rodičov prostredníctvom empatickej komunikácie,
- Rozvíjať zručnosti nehodnotiaceho počúvania a budovania dôvery,
- Rozpoznať neverbálne komunikačné signály (tón hlasu, výraz tváre, reč tela).

Účastníci sú rozdelení do dvojíc. Jeden hrá úlohu rodiča a druhý úlohu neformálneho poradcu. "Rodič" sa podelí o obavy týkajúce sa jeho dieťaťa, zatiaľ čo "poradca" reaguje pomocou technik aktívneho počúvania. Facilitátor modeluje empatické reakcie a počas celého procesu poskytuje príklady reflexívnych výrokov (20 minút).

Potom sa roly vymenia a aktivita sa zopakuje. Účastníci pozorujú a robia si poznámky o tom, ktoré vyjadrenia im dávajú pocit väčšieho pochopenia a podpory (20 minút).

V záverečnej fáze sa uskutoční skupinová diskusia. Riešia sa nasledujúce otázky:

- Ako som sa cítil pri počúvaní?
- Ktoré výrazy zvýšili dôveru?
- Čo bolo náročné? (10 minút)

Účastníci na záver aktivity vypracujú vyhlásenie o empatickom počúvaní, ktoré môžu použiť v reálnych situáciách (10 minút).

Zhrnutie - Sebareflexia

1. Ako som sa cítil počas procesu aktívneho počúvania?
2. Ktorá komunikačná technika bola najúčinnnejšia?
3. Čo bolo pri prejavovaní empatie najnáročnejšie?
4. Akú jednu vetu použijem v reálnej komunikácii?