

Ćwiczenie nr 2.1.

MODUŁ	Umiejętności społeczne i komunikacyjne: budowanie wspierających relacji dla nieformalnych doradców
Temat	Radzenie sobie z silnymi emocjami i trudnymi rozmowami
Tytuł ćwiczenia	Prowadzenie trudnych rozmów
Cel pedagogiczny	Celem jest umożliwienie uczestnikom rozwinięcia umiejętności prowadzenia wymagających emocjonalnie rozmów z rodzicami, stosowania komunikacji empatycznej, radzenia sobie z oporem oraz wykorzystywania strategii służących budowaniu zaufania i wspierających relacji.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami
Czas trwania (minuty)	60 minut
Miejsce realizacji	Sala szkoleniowa
Liczebność grupy	5–10 uczestników
Metoda	Karty scenariuszy, flipchart/tablica, markery
Narzędzia	Karty scenariuszy, flipchart/tablica, markery

Opis ćwiczenia

W ramach ćwiczenia uczestnicy powinni:

- Rozpoznawać i rozumieć procesy emocjonalne, których doświadczają rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, oraz dostrzegać ich uniwersalny charakter,
- Rozwijać empatyczną świadomość poprzez odniesienie do rodzin mających podobne doświadczenia,
- Rozpoznawać i ćwiczyć umiejętności komunikacji wspierającej w roli nieformalnego doradcy,
- Wzmacniać odporność psychiczną i uzyskiwać ulgę emocjonalną poprzez dzielenie się doświadczeniami i emocjami.

Uczestnicy są proszeni o rozpoznanie emocji przeżywanych przez rodziców w przedstawionych scenariuszach oraz o sformułowanie możliwych wspierających odpowiedzi. Następnie odbywa się dyskusja grupowa, a wspólne emocje są zapisywane na tablicy, aby je uwidocznic. Osoba

prowadząca modeluje komunikację empatyczną, używając zwrotów takich jak: „Rozumiem, to musi być bardzo trudny proces” (15 minut).

Następnie uczestnicy są zapraszani do spojrzenia na doświadczenie rodzicielstwa jak na podróż i opisanie go za pomocą metafor (np. trudna, niepewna, pełna nadziei). Podczas dzielenia się doświadczeniami podkreśla się znaczenie słuchania bez oceniania, a każde doświadczenie traktowane jest jako osobiste i ważne (15 minut).

Uczestnicy dzielą się na osoby odgrywające role „klienta” i „nieformalnego doradcy” i biorą udział w scenkach. Osoba prowadząca aktywnie uczestniczy w ćwiczeniu, demonstrując techniki komunikacji empatycznej. Po odegraniu ról omawiane są następujące pytania:

- Które sformułowania były najbardziej skuteczne?
- Co było trudne?
- Które emocje były najbardziej wyraźne? (15 minut)

Na zakończenie ćwiczenia uczestnicy dobierają się w pary i tworzą wspierające sformułowania, które mogą wykorzystać w rzeczywistych kontaktach z rodzicami (15 minut).

Podsumowanie – autorefleksja

1. Jak się czułem/czułam podczas trudnych rozmów?
2. Które podejście komunikacyjne było najskuteczniejsze?
3. Jak zazwyczaj reaguję, gdy spotykam się z oporem?
4. Jaką strategię wypróbuję podczas kolejnej rozmowy?

Ćwiczenie nr 2.2.

MODUŁ	Umiejętności społeczne i komunikacyjne: budowanie wspierających relacji dla nieformalnych doradców
Temat	Aktywne słuchanie, empatia i otwarta komunikacja
Tytuł ćwiczenia	Czy naprawdę słucham?
Cel pedagogiczny	Celem jest umożliwienie uczestnikom rozwinięcia umiejętności aktywnego słuchania, empatii i komunikacji bez oceniania, lepszego rozumienia emocji i potrzeb rodziców oraz skuteczniejszego pełnienia roli nieformalnego doradcy.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami
Czas trwania (minuty)	60 minut
Miejsce realizacji	Sala szkoleniowa / przestrzeń do pracy grupowej
Liczebność grupy	5–10 uczestników
Metoda	Odgrywanie ról, ćwiczenia aktywnego słuchania, dyskusja grupowa, refleksyjna informacja zwrotna
Narzędzia	Karty scenariuszy, ustawienie miejsc do pracy w parach, kartki do notatek, tablica / flipchart

Opis ćwiczenia

W ramach ćwiczenia uczestnicy powinni:

- Rozpoznawać systemy wsparcia potrzebne rodzicom dzieci z niepełnosprawnościami,
- Rozwijać umiejętności nieformalnego doradztwa w zakresie przekazywania informacji i kierowania do odpowiednich form wsparcia,
- Rozróżniać społeczne, emocjonalne i instytucjonalne źródła wsparcia,
- Zwiększać świadomość dotyczącą korzystania z rzetelnych i wiarygodnych źródeł wsparcia.

Uczestnicy otrzymują różne scenariusze sytuacji rodziców i mają wskazać odpowiednie źródła wsparcia dla każdego przypadku. Dyskusja koncentruje się na kierowaniu rodziców do wsparcia społecznego, emocjonalnego oraz usług instytucjonalnych. W ramach dyskusji grupowej uczestnicy dzielą się odpowiednimi strategiami kierowania do właściwych form pomocy (20 minut).

Następnie uczestnicy tworzą na dużym arkuszu papieru „drzewo wsparcia”, wpisując na jego gałęziach różne rodzaje wsparcia (źródła informacji, wsparcie społeczne, usługi, wsparcie emocjonalne). Każdy uczestnik dodaje przykłady wynikające z własnego doświadczenia i dzieli

się nimi z grupą. Osoba prowadząca podkreśla znaczenie korzystania z wiarygodnych źródeł wsparcia (20 minut).

Uczestnicy pracują w małych grupach i omawiają, w jaki sposób pokierowaliby rodzicem mierzącym się z konkretnym problemem. Każda grupa przedstawia swoje rozwiązanie, a osoba prowadząca udziela informacji zwrotnej. Na zakończenie podsumowywane są wiarygodne źródła informacji i lokalnie dostępne usługi (20 minut).

Podsumowanie – autorefleksja

- 1- Czego dowiedziałem/dowiedziałam się o systemach wsparcia dla rodzin?
- 2- Jak w przyszłości będę skuteczniej wspierać i ukierunkowywać rodziców?
- 3- W jakim rodzaju wsparcia (emocjonalnym, społecznym, instytucjonalnym) czuję się najpewniej?
- 4- Jakie jedno działanie mogę zastosować podczas kolejnej rozmowy doradczej?

Ćwiczenie nr 2.3.

MODUŁ

Umiejętności społeczne i komunikacyjne: budowanie wspierających relacji dla nieformalnych doradców

Temat

Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i komunikacji empatycznej

Tytuł ćwiczenia

Empatyczne słuchanie jako podstawa skutecznej komunikacji

Cel pedagogiczny

Celem jest umożliwienie uczestnikom rozwinięcia umiejętności aktywnego słuchania, empatii i komunikacji refleksyjnej, budowania opartej na zaufaniu komunikacji z rodzicami oraz udzielania wspierających odpowiedzi dzięki trafnemu rozumieniu wyrażanych emocji.

Grupa docelowa

Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami

Czas trwania (minuty)

60 minut

Miejsce realizacji

Sala szkoleniowa

Liczebność grupy

5–10 uczestników

Metoda

Odgrywanie ról, praca w parach, obserwacja, dyskusja grupowa

Narzędzia

Karty ról, ustawienie krzeseł w kręgu, arkusze obserwacji, tablica

Opis ćwiczenia

W ramach ćwiczenia uczestnicy powinni:

- Stosować podstawowe elementy aktywnego słuchania (odzwierciedlanie, doprecyzowywanie, podsumowywanie),
- Trafnie rozumieć emocje rodziców dzięki komunikacji empatycznej,
- Rozwijać umiejętność słuchania bez oceniania oraz budowania zaufania,
- Rozpoznawać niewerbalne sygnały komunikacyjne (ton głosu, mimikę, mowę ciała).

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba wciela się w rolę rodzica, a druga w rolę nieformalnego doradcy. „Rodzic” opowiada o swojej obawie dotyczącej dziecka, a „doradca”

odpowiada, wykorzystując techniki aktywnego słuchania. W trakcie ćwiczenia osoba prowadząca modeluje empatyczne reakcje i podaje przykłady wypowiedzi odzwierciedlających (20 minut).

Następnie uczestnicy zamieniają się rolami i powtarzają ćwiczenie. Obserwują i notują, które sformułowania sprawiają, że czują się lepiej rozumiani i bardziej wspierani (20 minut).

W końcowym etapie odbywa się dyskusja grupowa. Omawiane są następujące pytania:

- Jak się czułem/czułam podczas słuchania?
- Które sformułowania zwiększały zaufanie?
- Co było trudne? (10 minut)

Na zakończenie uczestnicy tworzą empatyczne sformułowanie związane ze słuchaniem, które będą mogli wykorzystać w rzeczywistych sytuacjach (10 minut).

Podsumowanie – autorefleksja

- 1- Jak się czułem/czułam podczas aktywnego słuchania?
- 2- Która technika komunikacji była najskuteczniejsza?
- 3- Co było najtrudniejsze w okazywaniu empatii?
- 4- Jakiego jednego zdania użyję w rzeczywistej komunikacji?