

Seznam příloh

Příloha č. 1: Ukázka praktického cvičení podle Solovské (2013) na téma Zaměstnání.

Příloha č. 2: Komunikační zásady s člověkem s mentálním postižením podle Michalíka (2011).

Příloha č. 3: Seznam organizací poskytujících podporu a pomoc lidem s mentálním postižením i jejich rodinám v hlavním městě Praze.

Příloha č. 4: Graf č. 1 Den konzultanta-grafické zpracování metody časového snímku dne pro pracovní pozici konzultanta.

Příloha č. 1: Ukázka praktického cvičení podle Solovské (2013) na téma Zaměstnání.

Solovská, V.: *Rozvoj dovedností dospělých lidí s mentálním postižením*. Praha: Portál, 2013 (s. 184).

Praktické cvičení na téma *Různá zaměstnání*

Úvod:

Klient se seznámí s různými druhy zaměstnání, uvědomí si, jaká zaměstnání vykonávají lidé v jeho bezprostředním okolí. Prostřednictvím pantomimy bude různá zaměstnání předvádět nebo naopak hádat, jaké povolání mu předvádí druhý člověk.

Požadované schopnosti:

- Představitivost
- Schopnost uvědomit si nejdůležitější charakteristiku a předvést ji.

Pomůcky:

- Obrázky, fotografie nebo pexeso znázorňující různá povolání.
- Různé předměty a oblečení využitelné jako rekvizity.
- Schopnost porozumět obsahu obrázku nebo fotografie.

Postup:

1. Povídejte si s klientem o tom, jakou práci vykonávají jeho blízcí. Ptejte se ho také na detaily jejich zaměstnání, např. jaké pomůcky či pracovní nástroje při práci využívají, kde pracují, jestli klient rozumí tomu, co je náplní jejich práce. Případné nejasnosti mu objasněte.
2. Pokuste se v obrázcích či fotografiích najít ta zaměstnání, která odpovídají bodu 1. Můžete takové obrázky také sami vyrobit.
3. Nechte klienta vybrat tři obrázky. Povídejte si o znázorněných povoláních stejně jako v bodu 1.
4. Vyzvěte ho, aby vám jedno ze tří vybraných povolání předvedl. Může k tomu využít různé rekvizity a oblečení. Počítejte s tím, že může předvést jen jeden pohyb, ale také rozehrát dlouhou scénku. Nedávejte mu žádná omezení a nechte ho také mluvit a používat různé zvuky. Pokuste se uhodnout předváděné zaměstnání, jakmile se vám to podaří, předvedte mu, jak byste ho zahráli vy.
5. Rozšiřujte postupně repertoár přehrávaných zaměstnání. Vycházejte nejprve z obrázku, které máte k dispozici, později nechte volbu na fantazii klienta. Role herce a hádajícího střídajte.
6. Vysvětlete klientovi, v čem spočívá podporované zaměstnávání či chráněné pracovní místo.

Možné variace aktivity:

Abyste klientovi přiblížili různá zaměstnání ve skutečnosti, pokuste se domluvit s lidmi z jeho okolí, zda byste je mohli na pracovišti navštívit.

Praktické cvičení na téma *Jak najít zaměstnání?***Úvod:**

Klient se seznámí s možnostmi, kde může hledat nabídku zaměstnání, a naučí se, jak se v těchto nabídkách orientovat.

Požadované schopnosti:

- Schopnost logického myšlení.

Pomůcky:

- Inzertní časopisy.
- Letáky pracovních agentur.
- Internet.
- Materiály úřadu práce.

Postup:

1. Pokud je klient zaměstnán, zeptejte se ho, jak si práci našel, zda je někdo, kdo mu s tím pomáhal. Pokud zaměstnán není, ptejte se, zda ví, jak by zaměstnání mohl najít a na koho by se mohl obrátit. Pravděpodobně bude třeba mu s tím pomoci, je proto vhodné být předem připraven a zjistit dostupné zdroje v místě bydliště.
2. Vyberte si nejprve jeden zdroj poskytující informace o nabídce zaměstnání. Vysvětlete klientovi, jak se v něm orientovat (pokud umí číst), objasněte mu, co obvykle obsahují vstupní požadavky (dosažené vzdělání, praxe, specifické dovednosti...) a také co nabízí zaměstnavatel (mzda, typ úvazku či pracovní smlouvy), upozorněte ho na rizikové typy nabídek. K objasňování pojmů můžete využít informační brožury vydávané úřady práce, ministerstvem práce a sociálních věcí. Obdobné materiály, určené zejména pro budoucí absolventy, bývají volně dostupné také na studijních odděleních vysokých škol.
3. Postupně klienta seznamujte s dalšími informačními zdroji.
4. Upozorněte ho na existenci agentur pro podporované zaměstnávání a sociální rehabilitaci, které se zaměřují na spolupráci s lidmi znevýhodněnými na otevřeném trhu práce.

Příloha č. 2: Komunikační zásady s člověkem s mentálním postižením podle Michalíka (2011).

MICHALÍK, J. a kol.: *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011 (s. 135).

Přístup v rozvíjení vzájemné komunikace:

- Chovejte se k lidem s postižením adekvátně jejich věku.
- Pokud máte pocit, že člověk s mentálním postižením potřebuje vaši podporu, můžete ji nabídnout, ale počkejte, až bude váš návrh přijat. Nezačínejte „velet“ a dělat za něj všechno sami.
- Pamatujte, že ne všichni lidé s mentálním postižením mají nutně velké potíže v komunikaci, a ne všichni lidé, kteří v komunikaci problém mají, mají zároveň mentální postižení.
- Naladění: Věnujte čas vytvoření bezpečné atmosféry a budování důvěry.
- Aktivně naslouchejte, nechte partnera povídat bez přerušování, udržujte přiměřeně oční kontakt, dejte najevo svůj zájem a ochotu komunikovat.
- Pokud jste přestali partnerovi rozumět, pokud je jeho sdělení velmi dlouhé nebo rychlé, přerušujte jej citlivě (zopakováním toho, čemu jste rozuměli).
- Mluvte tváří v tvář, pomalu a zřetelně a konkrétně, nepoužívejte složitá a příliš abstraktní slova, cizí slova, květnatá souvětí.
- Nedávejte mnoho informací najednou.
- Využívejte nejprve otevřených otázek. V případě, že vám partner nerozumí, můžete mu nabídnout výběr z několika možností.
- Dejte vždy dostatek času na odpověď, nebojte se ticha.
- Ověřujte si v průběhu rozhovoru, jak vám bylo rozuměno.
- Pokud partnerovi nerozumíte, zeptejte se znovu. Pokud stále nerozumíte, žádejte vysvětlení jiným způsobem.

- Když upadá pozornost partnera, přerušete rozhovor nebo ukončete domlouvání stručným shrnutím doposud řečeného.
- Ptejte se lidí v okolí člověka s postižením, kdy se komunikace daří, jak s ním komunikují oni.
- Pro zaměření pozornosti či zklidnění používejte dotek, pohlazení rukou atd.
- Vysílejte jasné signály, když odcházíte, ukončujete konverzaci... Pokud se typ komunikace opakuje, je vhodné jejich počátky a ukončení „ritualizovat“.

Vhodné způsoby navázání kontaktu:

- Projevení zájmu.
- Všimněte si neverbálních projevů vašeho partnera.
- Pojmenujte to, co podle vás váš partner dělá, cítí, myslí.
- Přijměte a rozvíjejte sdělení, téma vašeho partnera.
- Ptejte se na to, co je pro tázaného zajímavé. Využívejte otevřených otázek.
- Nebojte se konstruktivní kritiky. Pokud kritizujete, kritizujte aktuální chování, a nikoliv osobu.
- Nepředpokládejte automatické přenesení dovedností z jedné oblasti do druhé, i když jsou si v mnohém podobné.
- Chvalte za jakýkoliv pokrok i za snahu, oceňujte zapálení a chuť. Chvalte vždy konkrétně a adresně, aby bylo jasné, za co je člověk chválen.

Příloha č. 3: Seznam organizací poskytujících podporu a pomoc lidem s mentálním postižením i jejich rodinám v hlavním městě Praze.

Občanské sdružení a denní stacionář **AKORD**

Záhřebská 36, Praha 2

www.dsakord.cz

APLA-asociace pomáhající lidem s autismem

V Holešovičkách 593, Praha 8

www.apla.cz

ASISTENCE, o.s.

Na Topolce 1, Praha 4

www.asistenceorg.cz

DIAKONIE ČCE-Středisko křesťanské pomoci v Praze

Bruselská 4, Praha 2

www.skp.diakonie.cz

DOMOV DANA-občanské sdružení

Barrandovská 45, Praha 5

www.domovdana.cz

www.spmPCR.cz

SPOLEČNOST DUHA-integrace osob s mentálním postižením

Českolipská 621, Praha 9

www.spolecnostduha.cz

FOCUS PRAHA

Doláková 24, Praha 8

www.focus-praha.cz

FOSA, o.p.s.

Filipova 2013/3, Praha 4

www.fosaops.org

INTEGRAČNÍ CENTRUM ZAHRADA

U Zásobní zahrady 8/2445, Praha 3

www.iczahrada.cz

MÁME OTEVŘENO?, o.s.

Hradešínská 47, Praha 10

www.mameotevreno.cz

MODRÝ KLÍČ, o.p.s.

Smolkova 567/2, Praha 4

www.modry-klic.cz

www.spmPCR.cz

Komunitní centrum **MOTÝLEK**

Vlčkova 1067, Praha 14

www.motylek.org

Poradna **Národní rady osoby se zdravotním postižením ČR**

Partyzánská 7/1, Praha 7

www.nrzp.cz

Dětské centrum PAPERSEK-komplexní péče o děti a mládež s postiženími

Šestajovická 580/19, Praha 9

www.dcpaprsek.org

POHODA-společnost pro normální život lidí s postižením, o.p.s.

Dlouhá 705/16, Praha 1

www.pohoda-help.cz

PORTUS PRAHA, o.s.

Uruguayská 178/5, Praha 2

www.portus.cz

RUKA PRO ŽIVOT, o.p.s.

Rajmonova 1199/4, Praha 8

www.rukaprozivot.cz

RYTMUS-od klienta k občanovi, o.p.s.

Londýnská 81, Praha 2

www.rytmus.org

SIMP, o.s.

Šlikova 20, Praha 6

www.simp.cz

Občanské sdružení **SLUNEČNÍ DOMOV**

Bakurina 57, Praha 9

www.slunecnidomov.cz

www.spmPCR.cz

Chráněná dílna **SVATÝ PROKOP U ČERVENÉHO JAVORU**

Svatoňovická 587, Praha 9

www.dilnaprokop.cz

SDM SEDLEC SPMP

Roztocká 33/13, Praha 6 -Sedlec

www.spmPCR.cz

Užitečné odkazy:

www.dobromysl.cz

www.helpnet.cz

www.inkluze.cz

www.inventura.org

www.thearc.org

Příloha č. 4: Graf č. 1 -grafické zpracování metody časového snímku dne pro pracovní pozici konzultanta.

Metoda časového snímku dne pro pracovní pozici konzultanta byla graficky zpracována do podoby grafu č. 1, který popisuje běžný osmi-hodinový pracovní den konzultanta po 30- ti minutových časových úsecích.

Pracovní den konzultanta (9:00-17:00)

9:00-9:30 Cesta za klientem.

9:30-10:30 Individuální nácvik s klientem.

10:30-11:00 Cesta do kanceláře Fosy, o.p.s.

11:00-12:30 Porada ve Fose, o.p.s.

12:30-13:00 Přestávka na oběd.

13:00-14:00 Zápis do dokumentace o průběhu práce s klientem.

14:00-15:00 Nácvik dovedností a individuální plánování s klientem ve Fose, o.p.s.

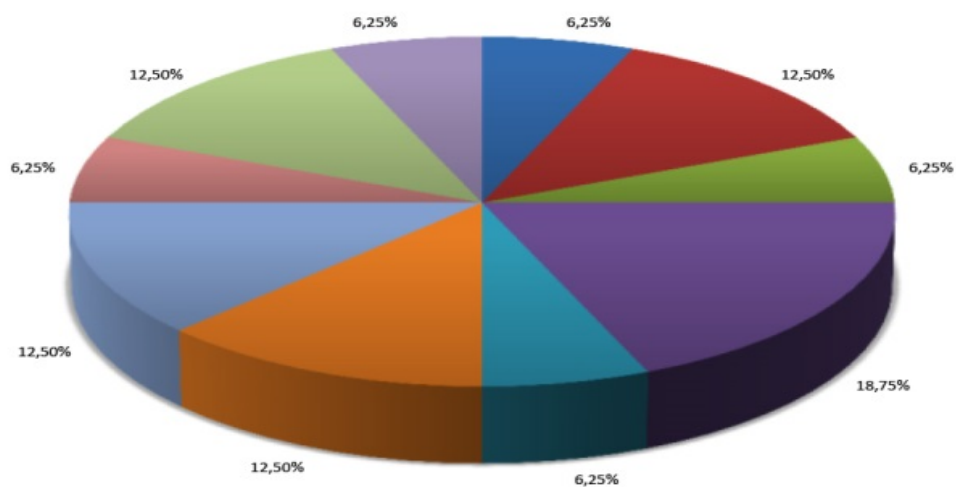
15:00-15:30 Zápis do dokumentace o průběhu práce s klientem.

15:30-16:30 Vytváření metodik pro individuální nácvik dovedností, vyřizování elektronické pošty a třídění šanonů.

16:30-17:00 Úklid pracovního stolu a společných prostor Fosy, o.p.s.

Den konzultanta

- cesta za klientem - 30 minut
- individualní nácvik dovedností s klientem - 60 minut
- cesta do FOSY, o.p.s. - 30 minut
- porada ve FOSE, o.p.s. - 90 minut
- přestávka na oběd - 30 minut
- zápis do dokumentace o průběhu práce s klientem - 60 minut
- nácvik dovedností + individuální plánování s klientem ve FOSE, o.p.s. - 60 minut
- zápis do dokumentace o průběhu práce s klientem - 30 minut
- vytváření metodik pro individuální nácvik dovedností, vyřízení pracovních emailů, třídění šanonů - 60 minut
- úklid pracovního stolu a společných prostor ve FOSE, o.p.s. - 30 minut



(Graf č. 1 Den konzultanta)