PAKIET TEMATYCZNY

Moje zdanie się liczy

Wybierz sposób spędzenia czasu, aranżację miejsca i własny zakres pomocy.

Jak korzystać

Wybierz jedno zadanie i jeden wariant. Nie trzeba wykonywać wszystkich stron ani zaczynać od wariantu 1. Dobierz wymagania do zainteresowań, dzisiejszego samopoczucia, wzroku i sprawności ręki.

Wariant 1: mniej informacji, dostępne podpowiedzi. Wariant 2: porównanie lub dwa etapy. Wariant 3: więcej warunków, samodzielny plan albo uzasadnienie. Warianty nie odpowiadają diagnozom ani stadiom demencji.

Które strony drukować?

1. Popołudnie po swojemu: strony 2, 3, 4 (warianty 1, 2, 3).

2. Moje miejsce przy stole: strony 5, 6, 7 (warianty 1, 2, 3).

3. Pomoc na moich zasadach: strony 8, 9, 10 (warianty 1, 2, 3).

Strony 11-13: notatki i odpowiedzi dla prowadzącego. Nie są arkuszami uczestnika. Druk A4, jednostronnie, skala 100%. Wzory pozostają czytelne bez koloru.

Pracuj bez pośpiechu i ocen

Można mówić, wskazywać albo dyktować. Prowadzący może odczytać tekst i pomóc w zapisie. Rób przerwy; przerwij, jeśli zadanie męczy lub budzi niechęć. Otwarte wybory i wspomnienia nie mają jednej poprawnej odpowiedzi.

Dane, ceny, rozkłady i sytuacje organizacyjne są fikcyjne. Nie podawaj danych osobowych. To propozycje aktywności, nie test diagnostyczny. Opisujemy umiejętności angażowane w zadaniu, a nie gwarantowaną poprawę codziennego funkcjonowania.

Moje zdanie się liczy / zadanie 1

Popołudnie po swojemu

Wariant 1 / 3

Co wybierasz na spokojne popołudnie?

Możesz także powiedzieć „żadna z tych propozycji”.

A. Słuchanie muzyki. B. Oglądanie albumu.

Wskaż lub powiedz, co wolisz.

Moje zdanie się liczy / zadanie 1

Popołudnie po swojemu

Wariant 2 / 3

Wybierz propozycję i powiedz, co Ci w niej odpowiada.

Do wyboru: muzyka, album, rozmowa, spokojny odpoczynek.

Co wybierasz?

Dlaczego właśnie to?

Moje zdanie się liczy / zadanie 1

Popołudnie po swojemu

Wariant 3 / 3

Zaplanuj dwie wersje popołudnia zgodne z Twoimi preferencjami.

Wersja A: masz ochotę na towarzystwo. Wersja B: potrzebujesz ciszy. Możesz wybierać muzykę, album, rozmowę, odpoczynek lub własny pomysł.

Co wybierzesz w każdej wersji?

Jak powiesz drugiej osobie, że dziś wolisz plan B?

Moje zdanie się liczy / zadanie 2

Moje miejsce przy stole

Wariant 1 / 3

Wybierz miejsce, które bardziej Ci odpowiada.

Miejsce A jest przy oknie. Miejsce B jest bliżej innych osób.

Wolisz A czy B? Możesz wybrać inaczej.

Moje zdanie się liczy / zadanie 2

Moje miejsce przy stole

Wariant 2 / 3

Porównaj trzy miejsca i wybierz jedno.

A: przy oknie, z dala od rozmowy. B: przy rozmówcach, dalej od okna. C: z boku, z wolnym miejscem na rzeczy.

Które wybierasz?

Jaka cecha jest dla Ciebie najważniejsza?

Moje zdanie się liczy / zadanie 2

Moje miejsce przy stole

Wariant 3 / 3

Wybierz miejsce i zaproponuj jedną zmianę.

A: jasne miejsce, słychać rozmowy. B: ciche miejsce, słabsze światło. C: dużo miejsca na stole, daleko od rozmówców. Można dostawić lampę albo przesunąć jedno krzesło.

Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Które miejsce wybierzesz i co zmienisz?

Moje zdanie się liczy / zadanie 3

Pomoc na moich zasadach

Wariant 1 / 3

Wybierz zdanie, którego chcesz użyć przy układaniu albumu.

Oba zdania są w porządku.

A. „Chcę spróbować samodzielnie”.

B. „Proszę, zróbmy to razem”.

Moje zdanie się liczy / zadanie 3

Pomoc na moich zasadach

Wariant 2 / 3

Ustal podział pracy przy albumie.

Etapy: wybrać zdjęcia, ułożyć kolejność, umieścić w albumie. Nie trzeba używać własnych fotografii.

Który etap chcesz wykonać samodzielnie?

Przy którym chcesz pomocy?

Moje zdanie się liczy / zadanie 3

Pomoc na moich zasadach

Wariant 3 / 3

Zmień ustalenie, gdy potrzebujesz przerwy.

Umówiono wspólne układanie albumu. Po chwili chcesz odpocząć, a druga osoba proponuje dalszą pracę.

Jak zakomunikujesz swoją decyzję?

Co może stać się z niedokończonym zadaniem?

DLA PROWADZĄCEGO / NOTATKI I ODPOWIEDZI

Popołudnie po swojemu

Cel: Wyrazić preferencję dotyczącą aktywności.

Co angażuje zadanie i w jaki sposób: Wybór między propozycjami angażuje podejmowanie decyzji; uzasadnienie - formułowanie wypowiedzi.

Odniesienie do codzienności: Udział osoby w planowaniu jej czasu.

Uproszczenie: Pokaż tylko dwie propozycje i daj czas.

Rozszerzenie: Zapytaj, co mogłoby zmienić wybór.

Dostępny sposób odpowiedzi: Każda preferencja, w tym odmowa, jest dopuszczalna. Prowadzący nie wybiera za osobę.

Odpowiedzi i wskazówki

Wariant 1 (strona 2): Każdy wybór i odmowa są poprawne; nie żądaj uzasadnienia.

Wariant 2 (strona 3): Odpowiedź otwarta; uzasadnienie może dotyczyć nastroju, zainteresowań, ciszy lub towarzystwa.

Wariant 3 (strona 4): Brak jednej odpowiedzi. Wypowiedź powinna oddawać własną preferencję; można pomóc sformułować spokojny komunikat.

Nie sumuj punktów ani nie wyciągaj wniosków diagnostycznych. Zauważ, jaka pomoc ułatwiła udział i czy osoba chce wrócić do tej aktywności.

DLA PROWADZĄCEGO / NOTATKI I ODPOWIEDZI

Moje miejsce przy stole

Cel: Wybrać warunki sprzyjające własnemu komfortowi.

Co angażuje zadanie i w jaki sposób: Porównywanie cech miejsc angażuje ocenę opcji; wyjaśnienie kompromisu - argumentowanie.

Odniesienie do codzienności: Przekazanie, jakie otoczenie odpowiada danej osobie.

Uproszczenie: Odczytaj jedną cechę każdego miejsca.

Rozszerzenie: Zaproponuj zmianę w wybranym miejscu.

Dostępny sposób odpowiedzi: Nie zakładaj, że cisza albo okno są zawsze najlepszym wyborem.

Odpowiedzi i wskazówki

Wariant 1 (strona 5): Preferencja otwarta; nie ma „lepszego” miejsca dla wszystkich.

Wariant 2 (strona 6): Każdy wybór z własnym uzasadnieniem dopuszczalny.

Wariant 3 (strona 7): Odpowiedź otwarta. Np. B z lampą, jeśli ważna jest cisza; C z krzesłem bliżej rozmowy. Nie narzucaj hierarchii potrzeb.

Nie sumuj punktów ani nie wyciągaj wniosków diagnostycznych. Zauważ, jaka pomoc ułatwiła udział i czy osoba chce wrócić do tej aktywności.

DLA PROWADZĄCEGO / NOTATKI I ODPOWIEDZI

Pomoc na moich zasadach

Cel: Zakreślić, którą część czynności chce się wykonać samodzielnie.

Co angażuje zadanie i w jaki sposób: Rozdzielenie etapów angażuje planowanie; prośba lub odmowa - komunikowanie potrzeb i granic.

Odniesienie do codzienności: Współdecydowanie o sposobie pomocy.

Uproszczenie: Podaj dwa gotowe zdania do wyboru.

Rozszerzenie: Przećwicz zmianę ustalenia w połowie czynności.

Dostępny sposób odpowiedzi: Można użyć zdań z kartki lub własnych. Uszanuj brak ochoty na ćwiczenie.

Odpowiedzi i wskazówki

Wariant 1 (strona 8): Oba zdania wyrażają dopuszczalną preferencję.

Wariant 2 (strona 9): Podział otwarty. Można chcieć pomocy we wszystkich etapach lub pracować samodzielnie.

Wariant 3 (strona 10): Np. „Teraz potrzebuję przerwy. Dokończymy później albo zostawimy tak, jak jest”. Rezygnacja też jest dopuszczalna; nie nagradzać uległości.

Nie sumuj punktów ani nie wyciągaj wniosków diagnostycznych. Zauważ, jaka pomoc ułatwiła udział i czy osoba chce wrócić do tej aktywności.