



PROGRAM SZKOLENIOWY

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROGRAM SZKOLENIOWY



CARITAS
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
intras



1

MODUŁ

PODSTAWY WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO

1.1 Wprowadzenie

Ten moduł jest wprowadzeniem do szkolenia przyszłych rówieśników wspierających. Trener i uczestnicy poznają się nawzajem. Grupa ustali zasady, których będzie przestrzegać podczas szkolenia. Trener zapyta o życzenia i potrzeby uczestników dotyczące szkolenia. Przedstawiona zostanie koncepcja wsparcia rówieśniczego (zasady, podstawowe wartości, różnice między wsparciem rówieśniczym a ekspertami przez doświadczenie...). Grupa przyjrzy się „procesowi zdrowienia” – rozumianemu szeroko jako przybliżanie się do „normalności” po trudnych doświadczeniach – i jego związkowi ze wsparciem rówieśniczym. Zastanowi się nad wartością osobistego doświadczenia oraz pożądanymi rezultatami interwencji rówieśniczych.

1.2 Rezultaty edukacyjne

- Wskazanie poświadanych celów szkolenia
- Stworzenie gruntu do wspólnej pracy
- Głębsze zrozumienie wsparcia rówieśniczego
- Rozróżnienie rodzajów wsparcia rówieśniczego
- Wskazanie zasad i wartości wsparcia rówieśniczego
- Refleksja nad tym, na czym polega proces zdrowienia

1.3 Przebieg zajęć

CZAS

2,5 h

MATERIAŁY

- Curriculum Trenera
- Podręcznik Rówieśnika (zawiera arkusze robocze, scenariusze przypadków i samoocenę)
- Program szkoleniowy (zawiera arkusze robocze, scenariusze przypadków)
- Materiały piśmienne (papier w różnych rozmiarach, karton, długopisy, ołówki, mazaki, karteczki samoprzylepne itp.)
- Flipchart/tablica

- Prezentacje Power Point presentations (opcjonalnie)
- Komputer (opcjonalnie)
- Projektor/TV (opcjonalnie)

ZAWARTOŚĆ TREŚCIOWA

- Curriculum Trenera, Sekcja 1: Podstawy wsparcia rówieśniczego
- Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 1: Podstawy wsparcia rówieśniczego

WPROWADZENIE

Rozpocznij sesję od przedstawienia się sobie wszystkich uczestników. Jako trener możesz być pierwszy. Postaraj się zaaranżować zrelaksowany wstęp unikając nadmiernej formalności. Poproś każdego uczestnika o podanie swojego imienia i przywitanie się z resztą grupy.

Poproś uczestników, aby w parach powiedzieli coś o sobie, np.:

- a.** Jedna rzecz/aktywność, którą lubisz
- b.** Jedna rzecz / aktywność, której nie lubisz
- c.** Dlaczego chcesz zostać rówieśnikiem wspierającym
- d.** Jedna nadzieja/oczekiwanie związane z tym szkoleniem
- e.** Jedna obawa związana z tym szkoleniem

Grupa schodzi się i każdy uczestnik przedstawia swojego partnera z pary.

Teraz wprowadź uczestników w kurs – przedstaw program szkolenia, oczekiwane rezultaty, czas trwania, harmonogram itp. Daj uczestnikom możliwość zadawania pytań dotyczących kursu.

Następnie przenieś punkt ciężkości z tego, co szkolenie ma do zaoferowania uczestnikom, na ich oczekiwania. Zapytaj o ich życzenia i potrzeby w zakresie uczestnictwa i uczenia się. Możesz wrócić do informacji o nadziejach i oczekiwaniach uczestników ze wstępnej autoprezentacji i zadać im dodatkowe pytania. W rezultacie dojdiesz zapewne do kilku wniosków dotyczących dostosowania ćwiczeń do potrzeb grupy.

CZAS TRWANIA

40 min



NOTATKI/OBSERWACJE

Nie jest tak, że masz tylko jedną szansę zapytać uczestników o ich życzenia i oczekiwania. Możesz powtarzać tę praktykę podczas każdej sesji, aby upewnić się, że szkolenie jest dostosowane do ich potrzeb

AKTYWNOŚĆ 1	Wspólne ustanawianie zasad
CZAS TRWANIA	30 min
ARKUSZE ROBOCZE	nie
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Zaproś uczestników do wspólnego określenia podstawowych zasad obowiązujących podczas sesji szkoleniowych. Jeśli zrobicie to wspólnie, będzie bardziej prawdopodobne, że grupa będzie ich przestrzegała. Jeśli pomysłów nie będzie zbyt wiele, możesz zachęcić grupę do refleksji nad aspektami, które należałoby uregulować, np.: • Jak chciał(a)byś, abyśmy (grupa) wchodzili ze sobą w interakcje / odnosili się do siebie? • Jak chcesz być traktowany/a przez resztę z nas? • Jak chcesz nas traktować? • Jak chcesz, aby grupa podchodziła do tego, czym się z nią dzielisz? • Jakie sytuacje/postawy mogą utrudnić nasz proces uczenia się? • Jakie sytuacje/postawy mogą stworzyć negatywną atmosferę? • Co każdy z nas może zrobić, aby zbudować i utrzymać pozytywną przestrzeń do dzielenia się i uczenia się od siebie nawzajem? Na podstawie odpowiedzi uczestników możesz spisać „Dekalog zasad”, który będzie rządził relacjami na szkoleniu i w grupie. Dekalog można powiesić w widocznym miejscu, aby zasady były obecne wśród was przez cały czas trwania szkolenia

AKTYWNOŚĆ 2	Zdrowienie. Co ono dla mnie oznacza?
CZAS TRWANIA	40 min
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik rówieśnika, Rozdział 1, Arkusz roboczy 1: Jak sobie poradziłem z...

SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Krótko przedstaw uczestnikom koncepcję zdrowienia (pamiętaj, że sekcja 4 przewiduje osobną sesję dotyczącą zdrowienia). Tutaj mamy na myśli zdrowienie jako ciągłą podróż, która sprawia, że człowiek idzie naprzód, dzień po dniu. Stopniowo dochodzi do siebie, odzyskuje kontrolę wśród doświadczeń takich jak bezdomność, trauma, problemy ze zdrowiem psychicznym, choroba fizyczna... Podkreślaj znaczenie nadziei w procesie zdrowienia – przekonanie, że może być lepiej i możliwe jest lepsze życie. Aby ta nadzieja stała się obecna w grupie, poproś uczestników o wykonanie następującego ćwiczenia: Niech pomyślą o trudnej sytuacji w przeszłości – sytuacji, którą przezwyciężyli. Nie musi odnosić się do sytuacji bezdomności. Może dotyczyć problemów rodzinnych, zdrowotnych, miłosnych, zawodowych... lub czegokolwiek innego. Daj uczestnikom kilka minut. Mają do dyspozycji arkusz roboczy „Jak sobie poradziłem z...”, w którym są proszeni o przypomnienie sobie procesu rozwiązywania problemu i zastanowienie się nad uczuciami i przeżyciami w trakcie tego procesu. Co myślałeś/aś, kiedy ta sytuacja miała miejsce? Jak się z tym czułeś/aś? • Co zrobiłeś/aś z tą sytuacją? • Czy potrzebowałeś/aś pomocy w rozwiązaniu przezwyciężeniu tej sytuacji? • Kto pomógł ci sobie poradzić? Co zrobił, żeby pomóc? • Czego przydatnego nauczyłeś/aś się z tej sytuacji? • Jakże dzisiaj są twoje odczucia dotyczące tej sytuacji??
ALTERNATYWY/ PODPOWIEDZI	Aby pomóc uczestnikom możesz wziąć udział w tym ćwiczeniu i jako pierwszy/a podzielić się trudną sytuacją, która kiedyś ci się przytrafiła.
AKTYWNOŚĆ 3	Wprowadzenie do wsparcia rówieśniczego
CZAS TRWANIA	20 min
ARKUSZE ROBOCZE	nie
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Przedstaw uczestnikom istotę wsparcia rówieśniczego i rolę wspólnego doświadczenia. Omów cele wsparcia rówieśniczego. Omów konsekwencje pomagania innym. Opowiedz im o różnych osobach zaangażowanych w proces wzajemnego wsparcia. Krótko opisz różne rodzaje wsparcia rówieśniczego pod względem jego organizacji i rodzaju relacji między osobą wspierającą a wspieraną.



AKTYWNOŚĆ 4	Czy to działa? Refleksja nad pożądanymi rezultatami
CZAS TRWANIA	20 min
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik rówieśnika, Rozdział 1, Arkusz roboczy 2: "Czy to działa?"
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Po omówieniu celów i wartości wsparcia rówieśniczego w poprzednim ćwiczeniu, uczestnicy są w stanie określić, do jakich rezultatów ma prowadzić wsparcie rówieśnicze. Poproś uczestników, aby sklasyfikowali stany umysłu/poczucie osób otrzymujących wsparcie rówieśnicze, umieszczając je we właściwym miejscu w tabeli w arkuszu. Wyjaśnij uczestnikom, że jest to jedynie ćwiczenie informacyjne dotyczące pożądanego efektu wzajemnego wsparcia. Wyjaśnij, że w praktyce może być trudno określić, czy taki lub inny wynik jest wynikiem interwencji w ramach wsparcia rówieśniczego, ponieważ wpływ na osobę wspieraną wywiera wiele czynników.

AKTYWNOŚĆ 5	Analiza przypadku
CZAS TRWANIA	30-40 min
ARKUSZ ROBOCZY	Przypadek Paula
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Przeczytaj grupie scenariusz przypadku lub poproś kogoś o przeczytanie go na głos. Odpowiedzcie sobie wspólnie lub w małych grupkach na zadane tam pytania. W ostatnim przypadku każda grupka dzieli się swymi wnioskami z resztą uczestników.

ZAMKNIĘCIE SESJI	Na koniec sesji zadaj uczestnikom pytania skłaniające do refleksji, np.: „W jaki sposób dzisiejsza sesja przybliżyła nas do stania się rówieśnikami wspierającymi?” Poproś uczestników, aby wskazali, co przykuło ich uwagę, co zyskali i chcieliby zachować jako punkt odniesienia. Mogą zadawać wszelkie związane z tym pytania.
-------------------------	--

1.4 Bibliografia

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al., [Peer2peer. Vocational Training course](#)

1

MODUŁ

ARKUSZE ROBOCZE



Accommodating a travelling **life**



Arkusz roboczy: Jak sobie poradziłem z...

Pomyśl o konkretnym problemie/trudnej sytuacji, którą musiałeś rozwiązać w przeszłości. Może to mieć związek z czymkolwiek — z problemem rodzinnym, problemem zdrowotnym, związkiem uczuciowym, pracą... Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania w odniesieniu do tej sytuacji.

Co myślałeś, kiedy ta sytuacja miała miejsce? Jak się z tym czułeś?

Co zrobiłeś z tą sytuacją?

Czy potrzebowałeś pomocy w rozwiązaniu/przezwycięzeniu tej sytuacji?

Kto pomógł ci sobie poradzić? Co zrobił, żeby pomóc?

Kto pomógł ci sobie poradzić? Co zrobił, żeby pomóc?

Jakie dzisiaj są twoje odczucia dotyczące tej sytuacji?



Arkusz roboczy : Czy to działa?

Wypełnij tabelę opisami stanu umysłu z poniższego pola

Większa pewność siebie	Poczucie równości
Większe poczucie samostanowienia	Poczucie bezsilności
Większy komfort	Poczucie przynależności/wspólna tożsamość
Dalszy brak innych zasobów do radzenia sobie	Większe poczucie niższości
Lepsza samoocena	Gorsza samoocena
Pozyskanie zasobów do radzenia sobie	Większe poczucie porażki
Rozwój i dzielenie się umiejętnościami	Dalszy brak kompetencji/umiejętności
Większe poczucie uzależnienia	Większy niepokój

WYGLĄDA NA TO, ŻE TO DZIAŁA!	COŚ TU NIE GRA ...

Czy możesz wskazać inne stany umysłu świadczące o tym, czy wsparcie rówieśnicze działa, czy nie?
Zapisz je.



Przypadek Paula

Paul ma 45 lat. Na jego dzieciństwo poważnie wpłynęło uzależnienie od narkotyków i przemoc obojga rodziców. Z tego powodu w wieku 12 lat Paul trafił do pieczy zastępczej.

Paul czuł się źle w domu zastępczym. Miał trudności z nauką i akceptacją zasad. Zaczął uciekać z domu i wagarować w szkole. Był pełen bólu i gniewu - nie nauczył się radzić sobie z tymi trudnymi emocjami.

W wieku 18 lat Paul wprowadził się do własnego mieszkania, uzyskanego w ramach pomocy społecznej. Mieszkał tam przez 2 lata, ale w tym czasie jego problemy psychiczne spotęgowały się. Zachowywał się antyspołecznie, zaczął używać narkotyków i popełniać przestępstwa – ukradł samochód i sprzedawał narkotyki. Ostatecznie został skazany i stracił mieszkanie.

Po wyjściu z więzienia pomoc społeczna pomogła mu wynająć nowe mieszkanie, jednak nadal zażywał narkotyki i nie liczył się z zasadami. Zaczął przyjmować w mieszkaniu swoich bezdomnych znajomych. Na skutek skarg sąsiadów zagrożono mu eksmisją i ostatecznie zmuszono do opuszczenia mieszkania.

Po roku bezdomności Paul zamieszkał w mieszkaniu socjalnym. Tu radził sobie lepiej, choć nadal łamał prawo i miał kilka krótkich wyroków pozbawienia wolności. Tym razem jednak nie stracił mieszkania.

Ważnym punktem zwrotnym w życiu Paula było to, że zaczął się spotykać z kobietą, która w rezultacie zaszła w ciążę. Paul zapragnął coś zmienić w swoim życiu dla dobra dziecka. Partnerka również zmagająca się z uzależnieniami, dlatego ich przypadek był monitorowany przez służby społeczne.

Dziecko urodziło się zdrowe i Paul przeprowadził się z rodziną do własnego domu. Otrzymali wsparcie asystenta rodzinnego. Paul starał się o pracę, ale ze względu na kryminalną przeszłość nie mógł jej znaleźć. Pogarszające się relacje rodzinne sprawiły, że Paul i jego partnerka zaczęli pić. Kłócili się też nieustannie, odtwarzając wszystko to, co Paul przeżywał w dzieciństwie. Rozwiedli się, gdy ich syn miał 2 lata. Służby społeczne zabrały chłopca do opieki zastępczej. To przytłoczyło rodziców i oboje wycofali się z powrotem na ulicę.

Pytania do refleksji

1. Na jakie bariery natkną się osoby próbujące pomóc Paulowi?
2. Jakie usługi należy wprowadzić, aby pomóc Pawłowi, gdy te bariery uda się przezwyciężyć?
3. Jakich profesjonalistów potrzeba, aby pomóc Paulowi?
4. Jaka mogłaby być twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?
5. Czyją jeszcze współpracę dobrze byłoby pozyskać, poza profesjonalną pomocą i wsparciem rówieśnika? W jaki sposób?
6. Czy biorąc pod uwagę wielkie szczęście, jakie Paulowi początkowo przyniosła rodzina, miałbyś jakikolwiek pomysł na zaangażowanie jej w proces zdrowienia?



1

Koniec modułu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

