

Zakladáme skupinu sebaobhajcov

Richard Drahovský
Juraj Šuster

Čo je to sebaobhajovanie?

- Je o tom, že si v prvom rade človekom
- Vyjadrovanie vlastných pocitov, názorov, požiadaviek
- Učenie sa nových vecí
- Uplatňovanie nových poznatkov v praxi
- Počúvanie a rešpektovanie iných

Prečo je sebaobhajovanie potrebné?

- Aby sme vedeli hovoriť sami za seba – vyjadrovať svoj názor na rôzne otázky, spolurozhodovať o sebe
- Aby sme spoznali svoje práva a povinnosti
- Aby sme sa vedeli obhájiť
- Aby sa nám zdvihlo sebavedomie
- Aby sme stretli nových ľudí s rovnakými problémami ako máme my a vzájomne si pomáhali

Pre koho je sebaobhajovanie určené?

- Pre všetkých ľudí s postihnutím, ktorí:
- Sa ťažšie učia nové veci
- Majú problémy obhájiť svoj názor
- Túžia zmeniť svoj život k lepšiemu

Aký je správny sebaobhajca?

- Hovorí a rozhoduje sám za seba
- Vie si vypočúť aj iný názor
- Vie vysvetliť svoj názor
- Vie sa zastáť aj iných ľudí
- Ochotný stále sa učiť nové veci

Ako sa stať sebaobhajcom?

- Treba si vyhľadať informácie o tom, kde sa sebaobhajcovia stretávajú
- Treba nabrat' odvahu a poslať prihlášku
- Tým sa staneš členom skupiny sebaobhajcov
- Na stretnutiach sebaobhajcov sa potom učíš: empatii, vystupovaniu pred verejnosťou a mnohé iné veci

Zakladáme skupinu

Na čo všetko treba myslieť?

1. Miesto stretávania

- Treba myslieť na prenájom a vybavenie miestnosti
- Miestnosť musí byť dostatočne veľká
- Mala by byť ľahko dostupná (MHD, bezbariérová)

2. Čas stretávania sa skupiny

- Musí vyhovovať všetkým členom skupiny
- Musí byť pravidelný, aby si členovia skupiny mohli napláňovať svoj program
- Dĺžka stretnutia by mala byť primeraná

3. Oznamovanie stretnutia

- Na prvom stretnutí môžeme oznámiť všetky budúce termíny stretnutí
- Na konci každého stretnutia môžeme pripomenúť termín nasledujúceho stretnutia
- Môžeme si rozdať pozvánky, prípadne ich poslať poštou, e-mailom, SMS

4. O čom sa bude hovoriť

- Vyberieme si témy, o ktorých chceme rozprávať
- Môžeme si určiť témy na celý rok
(láska a priateľstvo, vzťahy, komunikácia, masmédiá, zákony)
- Môžeme do nášho plánu zaradiť aj aktuálnu tému
(Dohovor OSN, voľby)

5. Líder

- Je človek, ktorý podporuje skupinu sebaobhajcov
- Pripravuje jednotlivé stretnutia sebaobhajcov – pracovné listy, aktivity
- Uvádza diskusiu a pomáha skupine diskutovať
- Pomáha riešiť problémy, ak nejaké vzniknú

6. Prvé stretnutie novej skupiny

- Zoznámenie sa
- Ako sa budeme stretávať (kedy, o koľkej, ako často, ako dlho)
- O čom sa budeme rozprávať (určenie si tém)
- Pravidlá
- Občerstvenie, prestávka



Ďakujeme za pozornost!