

# TOPSIDE

Vzdělávací příležitosti pro podpůrce s mentálním postižením v Evropě



## Materiálc pro účastníky kurzu

c c c c c c c c Portfolio c



[www.peer-training.eu](http://www.peer-training.eu)

Autoři: TOPSIDE partneři

- Hugh Savage, ENABLE Skotsko
- Petra Nováková, Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice
- Juultje Holla, Perspectief, Ninozemsko
- Alina Sima & Cristina Burlacu, Pentru Voi, Rumunsko
- Ivana Vilademunt & Anna Gutierrez Roca, Sant Tomas, Španělsko
- Taija Humisto, KVTL, Finsko
- Camille Latimier & Luca Magri, Inclusion Europe

©Inclusion Europe, Brusel, října 2013

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.  
Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

## Úvod

Jsme si vědomi toho, že lidé by měli být oceněni za to, jaké dovednosti nabyli, a současně by měli mít možnost si tyto nově nabyté dovednosti připomínat. Přejeme si rovněž, aby měli možnost ukázat ostatním, čeho dosáhli. Je řada způsobů, jak toho dosáhnout. V tomto materiálu vám chceme nabídnout několik příkladů jako inspiraci. Sami můžete přijít s nápady na tvorbu takového portfolia, které bude ušito na míru příležitostem ve vaší zemi i lidem, se kterými pracujete. Do portfolia můžete zařadit materiály, které jste použili, příběhy lidí, kteří zde fungovali jako vzory, zkratka cokoliv, co dané osobě později pomůže v roli podpůrce. Popisy a fotky našich portfolií najdete na následujících stránkách.

## PŘÍKLAD 1

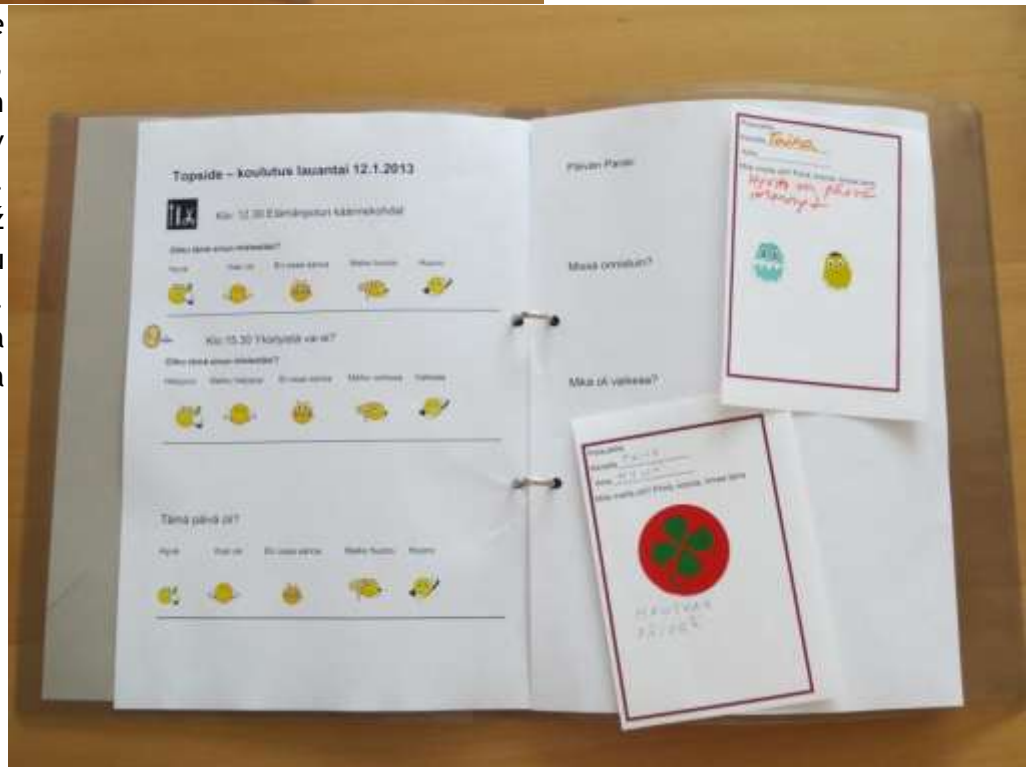
Ve Finsku jsme jako jeden z materiálů v rámci kurzu pro podpůrce použili **kurzový deník**. Kurzový deník je něco, co si účastníci kurzu mohou vzít s sebou domů, aby si jednak připomněli, co v kurzu dělali, a jednak aby to mohli ukázat a říct ostatním. Pro každého účastníka je to něco jako přehled získaných dovedností, v rámci kterého jim lektor může dávat zpětnou vazbu s tím, jak postupují. Deník je také něco, co účastníkům kurzu umožní vyhodnotit každé sezení i jednotlivá cvičení, která byla v kurzu použita. Veškeré materiály, které během kurzu vznikly, byly založeny do této složky.



Deník kurzu obsahuje program každého sezení a předem připravenou tabulku s obrázky, pomocí které je každý den hodnocen. Účastníci jsou také vyzýváni k tomu, aby každý den oznámkovali a vybrali, které téma se jim líbilo nejvíc, v čem se jim nejvíc dařilo a co jim přišlo nejsložitější.

Zpětnou vazbu účastníkům na různá témata píše lektor na barevné kartičky na konci každého sezení. Každá stránka obsahuje zpětnou

vazbu týkající se jedné dovednosti, která se daný den procvičovala v různých cvičeních. Účastníci si rovněž dávají zpětnou vazbu vzájemně. Vše se píše na kartičky a lepí na tyto stránky.



## Výhody a nevýhody systému kurzového deníku

### Výhody

Jednou z výhod kurzového deníku je fakt, že jde o dobré cvičení, díky kterému si účastníci na konci sezení připomenou, co všechno v kurzu dělali, co pro ně bylo snadné a co složité. Program s obrázky a vlastní hodnocení účastníka pak dobře funguje také doma, když chce někdo ukázat, co se v kurzu dělo.

Deník fungoval také jako skvělý způsob na získání zpětné vazby od jednotlivých účastníků. Dobře totiž zachycuje jejich dojmy a hodnocení ihned po skončení sezení. Je zde také hned vidět, která část účastníky bavila a co si z kurzu pamatují.

Velice prospěšné je také možnost dávat a dostávat zpětnou vazbu od ostatních účastníků.

### Nevýhody

Negativum deníkového modelu je to, že tento systém moc dobře nefunguje jako portfolio, které by měřilo míru získaných dovedností v jednotlivých tématech. Ačkoliv účastníky baví dostávat tímto způsobem zpětnou vazbu, není to zrovna ten nejjednodušší - a to ani pro účastníka samotného, ani pro kohokoliv zvenčí, kdo si bude deník prohlížet. V tomto typu hodnocení nebylo často jasně vidět, jaké míry dovedností účastník dosáhl, protože zpětná vazba se píše na různé stránky podle jednotlivých dnů.

### Nápady na zlepšení

Bylo by asi snazší sledovat jednotlivě osvojované dovednosti, kdyby materiál nebyl rozdělen podle dnů, ale právě podle dovedností. Zpětná vazba ke konkrétní dovednosti by tak byla na stejném místě jako ta dovednost a míra jejího osvojení by byla okamžitě zřejmá. Kurzový deník ve smyslu jednotlivých dní by mohl být dalším materiálem.

## PŘÍKLAD 2

Ve Španělsku jsme pro hodnocení účastníků kurzu použili **metodu hodnocení pomocí portfolia**. Během studia jsme používali složky, do kterých si studenti ukládali všechny materiály, se kterými přišli během kurzu do styku. Smyslem bylo, aby jim tyto materiály po skončení kurzu zůstaly.

Každý student měl také portfolio, které si pověsil na zeď ve třídě.



Na zdi ve třídě



studentů

Příklad portfolia  
jednoho ze

Do portfolia i na tablo na zdi ve třídě jsme dali (nalepili, přidali fotky) všechno, s čím jsme během kurzu pracovali a o čem si myslíme, že by mělo patřit ke kvalitní vrstevnické podpoře. Patří sem například různé výsledky, ke kterým došlo v rámci skupiny na konci konkrétní aktivity:

Poznátky, které byly zapsány do portfolia	Obrázky v portfoliu
<p><i>Pochopení rozdílu mezi volným časem a časem odpočinku.</i></p>	
<p><i>Mít s tématem nějakou zkušenost.</i></p>	
<p><i>Mít dobrou sociální síť (přátelé, rodina, známí).</i></p>	
<p><i>Respektovat, že každý je jiný.</i></p>	
<p><i>Otevřený postoj. Inkluzivní postoj.</i></p>	

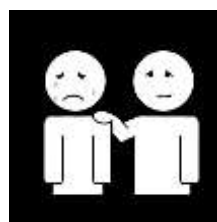
*Osoba, které věříme. Důvěra.*



*Naslouchání ostatním.*





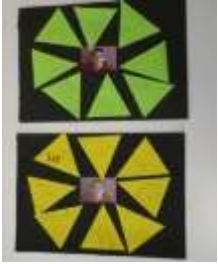

*Být empatický: vcítit se do někoho.*



*Umění komunikace.*





<p><i>Rozhodnutí musí udělat podporovaný, nikoliv podpůrce.</i></p>	
<p><i>Respektovat, co si daný člověk vybral nebo hodlá vybrat.</i></p>	
<p><i>Využívat pozitivního myšlení k podpoře.</i></p>	
<p><i>Být přáteli, nikoliv zachránci.</i></p>	

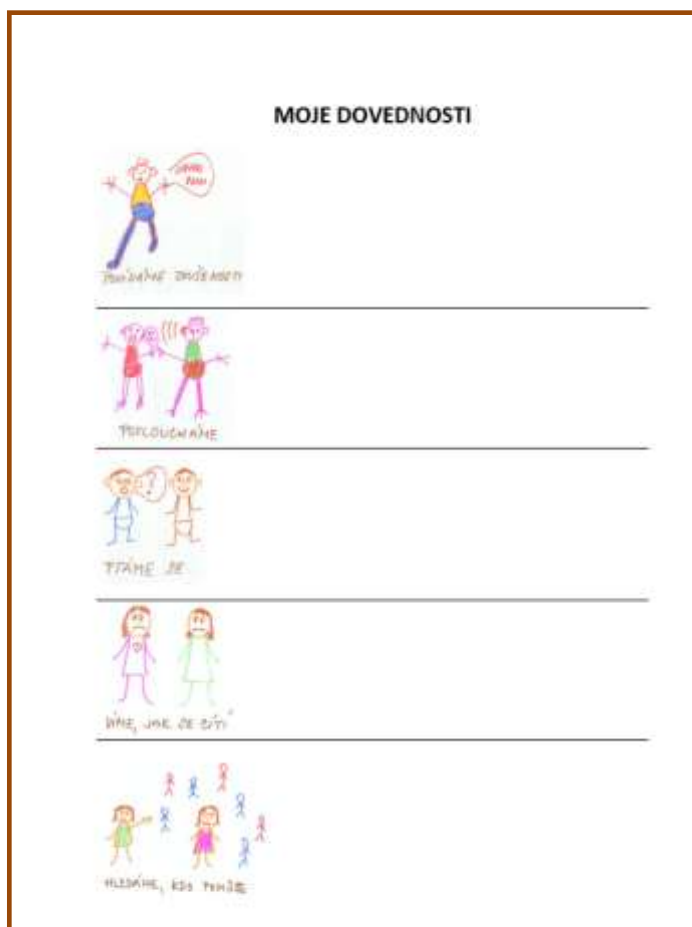
Poslední funkcí tohoto portfolia bylo to, že sloužilo jako opora budoucím podpůrcům a připomínala jim, co se naučili. A tím samozřejmě i jejich novou roli **podpůrců**.

### PŘÍKLAD 3

V České republice na začátku pilotního kurzu jeho účastníci diskutovali o tom, co je to podpora a jaké dovednosti by podpůrce měl mít. Účastníci kurzu kreslili obrázky popisující proces podpory a zásadní dovednosti: hovoříme o svých zkušenostech, nasloucháme, ptáme se druhých, chápeme, jak se druhá osoba cítí, hledáme lidi, kteří umí pomáhat. To byly hlavní dovednosti, na které jsme se rozhodli v kurzu zaměřit.

Lektorka dala tyto obrázky dohromady do složky nazvané **MÉ DOVEDNOSTI**. Takovou složku dostali všichni účastníci kurzu.

Protože tato složka popisuje celý proces podpory, může tak účastníkům kurzu pomáhat v ohlédnutí se za prvotním smyslem kurzu. Často jsme se k tomu v průběhu kurzu vraceli a podpůrci si tyto materiály měli nechat i po jeho skončení.



Zároveň jsme tento materiál používali i k hodnocení osobního pokroku jednotlivých účastníků v rámci konkrétních dovedností. Kdykoliv některý ze studentů zaznamenal určitý pokrok, mohl si vedle konkrétního obrázku udělat červený bod. Pro studenty to byla motivace a pro ostatní okolo inspirace. Pokud někdo neměl žádné červené body, dostal u dalších cvičení příležitost si konkrétní dovednost procvičit. Ukázalo se jako důležité mluvit o nabytých dovednostech ihned po konkrétní debatě nebo cvičení.

Složku jsme využívali i nadále po ukončení kurzu, když podpůrci začali pracovat v rámci podpůrných skupin. Většinu bodů získávali v této fázi, protože se často dostávali do kontaktu s konkrétními a přirozenými situacemi.

#### Výhody

Jednoduchost tohoto materiálu. Zjistili jsme, že je efektivní se zaměřit pouze na několik málo obrázků, které si lze dobře zapamatovat a propojit je s těmi nejdůležitějšími body. Proto je také velice snadné použít tento materiál během učebního procesu k připomenutí jednotlivých kroků, které k vrstevnické podpoře vedou.

#### Nevýhody

Jde o poměrně obecný nástroj, který neříká přesně a konkrétně, jaké má daný podpůrce vlohy a jak se v dané látce zlepšil. To je nutné doplnit ústně.

## PŘÍKLAD 4

V Nizozemí jsme měli **portfolio** poměrně komplikované. Jeho smysl byl dvojitý:

1. Aby si účastníci kurzu měli možnost připomenout, čeho dosáhli.
2. Aby ti, kdo neměli s kurzem co do činění, pochopili, co konkrétní student dělal.

Doufali jsme, že tím dosáhneme toho, aby tento kurz získal holandský certifikát "Uznání dosažených dovedností". Jde o oficiální certifikát, který lidem pomůže v jejich životopise.

Portfolio bylo rozděleno do dvanácti kapitol, z nichž každá měla jinou barvu. Prvních deset kapitol bylo o tom, jaké dovednosti by měl podpůrce mít (případně posílit) nebo se v kurzu naučit.

Ke každému cvičení jsme vytvořili stránku, která se dala do portfolio zařadit. Na této stránce byl popsán obsah cvičení. Znamenalo to docela hodně textu, ale hodně to pomáhalo ostatním, kteří chtěli vědět, co jsme dělali.

Bylo zde i místo na osobní komentář ohledně dosažených dovedností daného účastníka. Bylo s tím hodně práce, ale všichni měli vždycky velkou radost z jakékoliv pozitivní zpětné vazby.



Jedenáctá kapitola portfolio obsahovala všechny informace o těch, které jsme v rámci kurzu použili jako příklady inkluze, oceňovaných sociálních rolí i dobré podpory. Tyto příklady účastníky inspirovaly. Vždycky pomáhalo, když měli něco konkrétního, co jim pomáhalo si něco přesně zapamatovat.

Dvanáctá kapitola portfolio obsahovala prázdné varianty všech pracovních listů, se kterými jsme během kurzu pracovali. Tyto materiály vždy vycházely z myšlení zaměřeného na člověka. Při nacvičování jednotlivých situací mezi sebou navzájem studenti využívali tyto pracovní listy. Díky nim jsou schopni poskytovat lepší podporu nejen na kurzu, ale i v běžném životě.

Toto portfolio bylo pro účastníky kurzu poměrně složité. Dalo jim nicméně do ruky něco, s čím se mohli předvést ostatním. Všichni jsou velmi hrdí na to, čeho dosáhli, a portfolio je toho dokladem.



## PŘÍKLAD 5

Toto je portfolio TOPSIDE od společnosti ENABLE. Uvádíme ho tu s Kerryiným svolením.

**AHOJ, JÁ JSEM KERRY MCINNES!**



**A JSEM PODPŮRKYNĚ!**

Mám mentální postižení.

Naučila jsem se toho hodně o podpoře lidí, kteří mají také mentální postižení.

Říká se tomu vrstevnická podpora.

Moji vrstevníci, to jsou další lidé s mentálním postižením.

Tohle je složka, kde je všechno to, co jsem se naučila.

V téhle složce najdete, co všechno jsem na kurzu dělala.

V téhle složce zjistíte, jak bych vás mohla podpořit!

## O MNĚ:

Jmenuji se Kerry McInnes.

Bydlím ve svém vlastním bytě v Obanu.

Podporuje mě společnost ENABLE Scotland.

Je mi 36 let.

Absolvovala jsem kurzy, abych se mohla stát podpůrkyní.

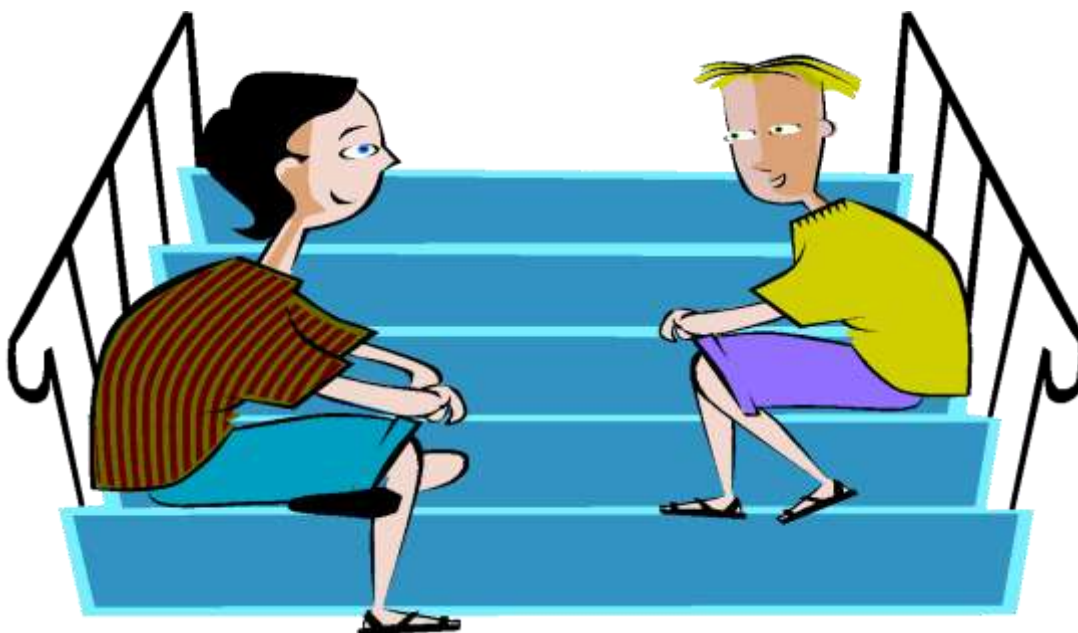
Tohle jsou všechny věci, které jsem se naučila.

Dejte mi vědět, pokud bych vám mohla s něčím pomoci.



Tady jsem já na kurzu pro budoucí podpůrce.

## MLUVENÍ A NASLOUCHÁNÍ.



Učila jsem se lidem pořádně naslouchat.  
Naučila jsem se nemluvit, když oni mluví.  
Naučila jsem se ptát se.  
Ptala jsem se tak, abych si byla jistá, že rozumím tomu, co se mi snaží říct.  
Všichni se shodli na tom, že jsem prokázala, že to dokážu.



Výborně, Kerry!

Help, I need somebody!



Tady jsem se naučila tohle.

Naučila jsem se, že jsou různé druhy podpory.

Naučila jsem se, že je dobré být součástí nějaké skupiny.

Začala jsem se učit, co je to vrstevnická podpora. Naučila jsem se, že vrstevnická podpora je o tom, že pomáháme lidem, aby dělali svá vlastní rozhodnutí.

Naučila jsem se, že podpora neznamena říkat někomu, co má dělat!

Naučila jsem se, že můžu použít to, co znám z vlastního života k tomu, abych pomohla dalším lidem v rozhodování.

Naučila jsem se, že lidem můžu pomoci tím, že jim řeknu, jak jsem co udělala já ve svém životě.

To jim může pomoci v jejich vlastním rozhodování.



Výborně, Kerry!

# PEER SUPPORTERS- who can you trust?



Tady jsem se naučila tohle!

Naučila jsem se, že být podpůrkyní je důležitá práce!

Naučila jsem se, že je důležité neříkat lidem, co si myslím, že by měli udělat.

Naučila jsem se, že moje práce je jim pomoci, aby si promysleli všechny možnosti.

Názory jsou různé možnosti, pro které se můžete rozhodnout!

Naučila jsem se, že to, co vám lidé řeknou, je soukromá věc.





Naučila jsem se, že to znamená, že nemůžu říkat dalším lidem to, co mi někdo řekne!

Pokud si myslíte, že byste to měli říct někomu dalšímu, zeptejte se toho, kdo se vám svěřil, jestli jim to nevadí.

To znamená, že si takového člověka vážíte.

Naučila jsem se, že nejde o soukromou věc ve chvíli, kdy někdo někoho zneužívá nebo mu ubližuje.

Naučila jsem se, že pokud se o něčem takovém dozvím, musím to někomu říct.

Naučila jsem se také, že té osobě musíte v tu chvíli říct, že to musíte říct dál.

Naučila jsem se poskytovat podporu tím, že jsem to trénovala.

To jsem se naučila tak, že jsem si poslechla spoustu příběhů o problémech, které jiní lidé měli.

Naučila jsem se to tím, že jsme o takových problémech mluvili s dalšími lidmi ve skupině. Navzájem jsme si poskytovali podporu! V kurzu pro podpůrce jsme měli hodně praxe!

Naučila jsem se, že se nemám rozhodovat, dokud neznám všechna fakta!

Naučila jsem se, že je důležité zůstat klidná.

Naučila jsem se, že je důležité umět lidi uklidnit, pokud jsou našťvaní nebo smutní.



Výborně, Kerry!

What you should do and what  
you should get!



Tady jsem se naučila tohle!

Naučila jsem se, že každý máme svá práva.

Naučila jsem se, že mít práva znamená, že se k vám ostatní musí chovat tak, jako ke komukoliv jinému.

Dozvěděla jsem se, jaká všechna práva vlastně máme.

Naučila jsem se, že je důležité, aby i ostatní věděli, že tato práva mají.

Dozvěděla jsem se, že lidé s mentálním postižením nejsou často bráni jako všichni ostatní.

Naučila jsem se, jak může podpůrce pomoci někomu, ke komu se ostatní nechovají tak, jako ke všem ostatním lidem.



Výborně, Kerry!

SO MANY CHOICES!

Make good  
Choices!

I'M IN CHARGE!!



Tady jsem se naučila tohle!

Dozvěděla jsem se, že je spousta lidí, kteří vám mohou poskytnout podporu.

Naučila jsem se, že v různých chvílích lidé mohou potřebovat různou podporu od různých lidí.

Dozvěděla jsem se, že je to podporovaná osoba, kdo si vybírá, od koho přijme podporu.

Dozvěděla jsem se, že podpůrce může člověku pomoci vybrat toho, kdo pro něho bude tím nejlepším podpůrcem.

Naučila jsem se, jaké jsou ty správné důvody pro to, stát se podpůrcem.



Výborně, Kerry!



Tady jsem se naučila tohle!

Naučila jsem se chápat různé problémy, které lidi mohou mít.

Naučila jsem se přemýšlet o tom, jakou podporu bych nějakému člověku dala, kdybych byla jeho podpůrkyní.

Naučila jsem se, že vždycky musím pozorně poslouchat.

Naučila jsem se, že se lidí mám ptát.

Dozvěděla jsem se, že tak lépe pochopím, co se mi skutečně snaží říct.

Znovu jsem se naučila, že mám podporovanému člověku pomoci, aby si promyslel všechny možnosti, které má.

Znovu jsem se naučila, že nemám nikomu říkat, co má dělat.

Znovu jsem se naučila, že podporovaná osoba musí být schopna udělat vlastní rozhodnutí.



Výborně, Kerry!



Tady jsem se naučila tohle.

Naučila jsem se, že každý by měl být součástí společnosti.

Dozvěděla jsem se, že každý může dostat podporu, aby se stal součástí společnosti.

Naučila jsem se, že pracovníci by měli vědět, jak pomáhat lidem k tomu, aby se stali součástí společnosti.

Dozvěděla jsem se, že pracovníci by měli lidem umět pomoci v tom, aby navázali kontakt s dalšími lidmi v rámci společnosti.

Dozvěděla jsem se, že lidé by měli být podporováni v tom, aby si získali nové přátele.

Naučila jsem se, že lidé by měli být podporováni v tom, aby se mohli přátelit s kýmkoliv chtějí, nejen s dalšími lidmi s mentálním postižením

Naučila jsem se, že lidé by měli být podporováni v tom, aby měli stejná práva, jako všichni ostatní.

Dozvěděla jsem se, že si všichni myslí, že by bylo dobré, aby lidé s mentálním postižením měli víc podpory od svých přátel, sousedů nebo členů rodiny.

Dozvěděla jsem se, že někteří lidé jsou placeni za to, aby lidem s mentálním postižením pomohli najít nové přátele.

Dozvěděla jsem se, že lidé s mentálním postižením mohou pomáhat ostatním lidem ve společnosti.

Naučila jsem se, že lidé s mentálním postižením mají ostatním lidem hodně co nabídnout.

Naučila jsem se, že lidé s mentálním postižením mohou pomoci žít kvalitnější život sobě samým, stejně jako ostatním lidem.



Výborně, Kerry!



- DECISIONS, DECISIONS....!!

Tady jsem se naučila tohle.

Naučila jsem se, že lidé, kterým pomáhám jako podpůrkyně, musí být schopni sami se rozhodnout.

Naučila jsem se, že každý občas uděláme nějaké to špatné rozhodnutí.

Dozvěděla jsem se, že to, co někdy vypadá jako špatné rozhodnutí, se nakonec může ukázat jako rozhodnutí dobré.

Naučila jsem se, že lidé se jsou schopni hodně poučit ze svých vlastních omylů.

Naučila jsem se respektovat rozhodnutí, která jiní lidé udělají.

Dozvěděla jsem se, že když řeknu lidem o svých vlastních omylech, může jim to pomoci se rozhodnout správně.



LEARN FROM THE  
MISTAKES OF OTHERS.  
YOU CAN'T LIVE LONG  
ENOUGH TO MAKE  
THEM ALL YOURSELF.

Dozvěděla jsem se, že vrstevnická podpora je jenom o tom, že si lidé pomáhají navzájem.

Naučila jsem se, že pokud lidem řeknu, co znám, může jim to pomoci rozhodnout se, co mají udělat.

Naučila jsem se, že jedině lidé s mentálním postižením vědí, jaké to je, když máte mentální postižení.

Dozvěděla jsem se, že vrstevnická podpora je prostě o tom, že pomáháte ostatním lidem s mentálním postižením.



Výborně, Kerry!



No, ne tak úplně!

Dozvěděla jsem se, že mě lidé mohou kontaktovat, když budou potřebovat podporu.

Dozvěděla jsem se, že sama můžu dostat podporu od lektora nebo poradce, když to budu potřebovat.

Dozvěděla jsem se, že tenhle poradce mi pomůže promyslet, jak bych mohla nabídnout podporu někomu z vrstevníků.

Dozvěděla jsem se, že poradce mi neřekne, co mám dělat.

Naučila jsem se, že poradce mi jenom pomůže v tom, abych si promyslela všechny možnosti.

Dozvěděla jsem se, že právě tohle mi pomůže v tom, abych neříkala podporované osobě, co má dělat. Naučila jsem se, že tohle mi pomůže podporovat někoho tak, že mu pomůžu promyslet si všechny možnosti!



Výborně, Kerry!



**Inclusion Europe**



Program  
celoživotního  
učení



Projekt je podporován Programem celoživotního učení Evropské komise.

[www.peer-training.eu](http://www.peer-training.eu)