

© **Inclusion Europe, Brusel, 2016**



Peníze na tenhle projekt jsme dostali od Evropské komise.

Mají tam program, který se jmenuje Erasmus+. Podporuje vzdělávání, mladé lidi a sport.

To, co se v téhle publikaci píše, jsou názory autorů.

Autory jsou:

- ADAPEI du Bas-Rhin, Francie
- Bundesvereinigung Lebenshilfe, Německo
- Viltis, Litva
- FENACERCI, Portugalsko
- Inclusion Europe

To, co se tu píše, nemusí být názor Evropské komise.

Evropská komise není zodpovědná za to, co se v téhle publikaci píše.

TOPSIDE+

Shrnutí projektu ve snadno srozumitelném jazyce

OBSAH

Úvod	3
Pochopení slova VRSTEVNÍK.....	4
Co je to vrstevnická podpora?	4
Metoda kurzů TOPSIDE.....	4
Základy kurzů TOPSIDE	6
Curriculum projektu TOPSIDE	6
Cvičení TOPSIDE.....	6
Kurzy TOPSIDE	7
Rozvíjené dovednosti	7
Inkluzivní dovednosti.....	8
Dovednosti tváří v tvář	9
Practické dovednosti	9
Lektor a pomocník lektora – kdo to je a co dělají.....	10
Úkoly pomocníka lektora.....	11
Jak si naplánovat kurz.....	12
Vyhodnocení kurzu	14
Po kurzu: poradce.....	16
Dodatek: vysvětlení složitých slov.....	18

ÚVOD

Slovo **vrstevník** se moc často nepoužívá.
Inkluze znamená, že jste něčeho součástí.
Když mluvíme o inkluzi,
mluvíme o vašem místě ve společnosti:
Máte možnost chodit do školy, mít zaměstnání,
můžete se vzdělávat nebo se zapojit do politiky,
stejně jako všichni ostatní.
Inkluzivní společnost je taková společnost,
ve které mají všichni stejné možnosti.

Lidé s postižením
byli dlouho ze společnosti vyloučeni.
Dochází k tomu dokonce i dneska.
Neměli možnost být součástí společnosti,
nemohli se na jejím běhu podílet.
Projekt TOPSIDE je postaven tak,
aby se ho mohli účastnit všichni.
Všichni budou mít pocit, že jsou potřeba.
Všichni se budou moct zúčastnit
a podělit se o svoje zkušenosti.

Tenhle text pomáhá lidem s mentálním postižením
stát se podpůrci v projektu TOPSIDE.

Všechny naše materiály najdete
na stránce www.peer-support.eu

V nabídce Jazyky si můžete vybrat

- češtinu nebo
- snadno srozumitelný text.

Někdy používáme hodně těžká slova.

Když je v textu použijeme poprvé,
vyznačíme je takhle **tučně**.

Na další těžká slova můžete narazit

v popisu projektu TOPSIDE nebo na webu.

Tahle slova budou vysvětlena na konci textu.

 English
 Easy-to-Read
 Deutsch
 Leicht lesbar
 Français
 Facile à lire
 Lithuanian
 Lengvai skaitymas
 Português
 Leitura fácil
 Suomi
 Selkokielellä
 Čeština
 Ve snadném čtení
 Català

POCHOPENÍ SLOVA VRSTEVNÍK

Slovo **vrstevník** se moc často nepoužívá.

V našem projektu jde o člověka,
který má podobné životní zkušenosti jako vy.

Vrstevníci vám často lépe rozumí,
protože mají podobné životní zkušenosti.
Často dobře vědí, jak se cítíte.
Bude vám většinou příjemnější mluvit s nimi,
než s jinými lidmi.
Vrstevník může být někdo, komu věříte.
Nejsou to ale vždycky vaši blízcí přátelé.

Jako vrstevníky označujeme v našem projektu
hlavně další lidi s mentálním postižením.

CO JE TO VRSTEVNICKÁ PODPORA?

Vrstevnická podpora znamená,
že vás podporuje někdo, kdo je jako vy.

Když jeden člověk s mentálním postižením
podporuje jiného člověka s mentálním postižením,
říkáme tomu vrstevnická podpora.

Podpůrce může být kdokoliv.

Abyste ale uměli podporu poskytovat opravdu dobře,
budete se muset něco naučit.

METODA KURZŮ TOPSIDE

V projektu TOPSIDE máme metodu,
která pomáhá lidem s postižením
podporovat své vrstevníky.

Učí se využívat své vlastní zkušenosti tak,
aby mohli pomoci ostatním lidem.

Učí se naslouchat, rozumět a mluvit.

Máme na to spoustu cvičení.

Některá cvičení jsou velice jednoduchá,
jiná jsou složitá.

Zjistili jsme, že je velmi dobré,
když část výcviku řídí
sami lidé s postižením.

Proto máme u všech cvičení vždy dva podpůrce:

- Jeden podpůrce,
který má sám mentální postižení.
Tomu říkáme pomocník lektora.
- Jeden podpůrce,
který žádné postižení nemá.
Tomu říkáme prostě lektor.

Tihle dva vždycky pracují spolu.

Tenhle text je napsaný pro podpůrce,
aby dobře chápali své úkoly.

V každém kurzu je 4 až 8 účastníků.

Účastníků by nemělo být víc,
aby měl každý prostor něco říct.

Z účastníků, kteří prošli výcvikem,
se stávají podpůrci.

Jsou tak připraveni pomáhat svým vrstevníkům.

Často uspořádají večírek,
aby svůj úspěch oslavili.

ZÁKLADY KURZŮ TOPSIDE

Než začnete pracovat jako pomocníci lektora,
měli byste vědět pár věcí.
Jsou to základy způsobu výcviku TOPSIDE.

CURRICULUM PROJEKTU TOPSIDE

Curriculum je shrnutím všeho,
co se musí lidé naučit,
aby něco mohli dělat.

Curriculum TOPSIDE je shrnutím toho,
co se musíte naučit, aby z vás byli podpůrci.
Shrnuje **dovednosti**, které musíte mít,
abyste mohli pomáhat ostatním.

CVIČENÍ TOPSIDE

V TOPSIDE najdete spoustu cvičení,
které během kurzu můžete dělat.
Máme tu více než 60 cvičení.
Pomáhají účastníkům získat různé dovednosti.

Cvičení najdete na webu:
www.peer-support.eu.

Nemusíte dělat všechna cvičení.

Je ale dobré, když cvičení použijete k tomu,
abyste získali různé dovednosti.

Abyste se mohli stát podpůrci,
musíte mít určité dovednosti,
které můžete získat právě díky cvičením TOPSIDE.

KURZY TOPSIDE

V každém kurzu je 4 až 8 účastníků.

Účastníci budou potřebovat několik kurzů, aby se mohli stát podpůrci.

Lektor bez postižení povede kurz společně s vámi.

Abyste to zvládli, musíte být dobrý tým.

Lektor a pomocník lektora společně vyberou cvičení, která budou chtít v kurzu používat.

Každé cvičení má svou část ve **snadno srozumitelném** jazyce.

Tahle část vám může pomoci vybrat ta cvičení, která budete chtít dělat.

Je také velice důležité, abyste společně s lektorem celý kurz dobře připravili.

ROZVÍJENÉ DOVEDNOSTI

Curriculum TOPSIDE je curriculum postavené na dovednostech.

To znamená, že abyste dosáhli svého cíle a stali se podpůrci, musíte mít určité dovednosti.

Tyhle dovednosti jsme rozdělili do tří skupin.

Pokud chcete být dobrými podpůrci, jsou všechny tři skupiny důležité.

Cvičení TOPSIDE jsou udělána tak, aby tyto dovednosti rozvíjela.

INKLUZIVNÍ DOVEDNOSTI

Inkluzivní dovednosti jsou o schopnosti pochopit, že jsme každý jiný a že každý máme ve společnosti svou roli.

Jde v nich o pochopení toho, jak důležité je podílet se na chodu společnosti a jak důležité je být zapojen do všech oblastí života.

Inkluzivní hodnoty/dovednosti

Tady jde o inkluzi, myšlení se zaměřením na člověka, hodnotné role v rámci komunity, občanství ve společnosti

- [Pochopení práv a závazků](#)
- [Nástroje pro plánování zaměřeného na člověka, například analýza zájmů a koníčků, vztahové mapy](#)
- [Porozumění inkluzi v různých situacích](#)
- [Schopnost chápat, že každý člověk se učí jinak](#)
- [Porozumění důležitosti kladně hodnocené role ve společnosti](#)
- [Porozumění tomu, že každý člověk má své vlastní tempo](#)
- [Porozumění nevyváženosti sil](#)
- [Pochopení důležitosti účasti](#)
- [Porozumění hodnotám myšlení zaměřeného na člověka](#)
- [Pochopení důležitosti informovaného rozhodování a toho, jak lze lidi v rozhodování podporovat](#)
- [Pochopit a akceptovat, že lidé jsou různí](#)

Vrstevničtí podpůrci mohou svým vrstevníkům pomoci pochopit, že na chodu společnosti se můžeme podílet všichni.

Všichni můžeme být zaměstnanci, sousedé, rodiče, synové nebo dcery, lektoři, přátelé a tak dále.

Všem těmhle různým věcem se říká **role**.

Jeden člověk může mít spoustu různých rolí.

Všichni máme ve svém životě lidi, kterých si vážíme a kteří si váží nás.

Tím, že lidé prožívají ve společnosti různé životní situace, tak se stávají součástí této společnosti a poznávají, co je inkluze.

DOVEDNOSTI TVÁŘÍ V TVÁŘ

Mezivrstevnické dovednosti jsou dovednosti, které potřebujete k tomu, abyste dobře komunikovali a abyste rozuměli pocitům ostatních lidí.

Dovednosti tváří v tvář

V těch jde o komunikaci, reakce a empatii, výměnu názorů mezi dvěma lidmi nebo v rámci skupinky.

- [Komunikace](#)
- [Důvěrnost](#)
- [Porozumění tomu, že jde o roli, která má svůj vývoj](#)
- [Schopnost popsat situaci druhého člověka](#)
- [Volba typu podpory](#)
- [Nalézání významu životních příběhů](#)
- [Pozitivní přehodnocení](#)
- [Veřejné a soukromé informace](#)
- [Porozumění roli podpůrce jako rovnocenné osoby](#)

Dobry vrstevnický podpůrce je schopen dát význam životním příběhům ostatních lidí a využít je jako nástroj pro **inkluzi**.

Vrstevničtí podpůrci jsou schopni vnímat pocity ostatních a porozumět jim.

Vrstevničtí podpůrci se naučí naslouchat, sbírat informace, reagovat na ostatní, vysvětlovat informace a respektovat **soukromí**.

PRACTICKÉ DOVEDNOSTI

Practické dovednosti jsou takové dovednosti, které získáte během vlastního života.

Znamená to, že vrstevničtí podpůrci vědí, jak své životní zkušenosti nejlíp využít, aby mohli pomáhat ostatním.

Pragmatické dovednosti

Tady jde do schopnost propojit zkušenosti z různých oblastí života a jeho kvality ve vztahu k inkluzivním hodnotám: domov, práva, práce atd. Pokud podpůrce přidá tyto poznatky ke svým dovednostem, bude pak schopen podporovat druhé.

- [Vědět, kam se při rozhodování obrátit pro pomoc](#)
- [Pochopení dobrých a špatných rozhodnutí a možností poučení z obou typů rozhodnutí](#)
- [Vědět, kdy a jak se obrátit na druhého](#)
- [Vědět, kde se lze setkat s inkluzivními situacemi](#)
- [Učit se od rozhodnutí](#)
- [Porozumění důležitosti možnosti volby a možnosti činit vlastní rozhodnutí](#)
- [Porozumění různým typům podpory](#)
- [Pochopení důležitosti informovaného rozhodování a toho, jak lze lidi v rozhodování podporovat](#)
- [Vědět, kam vzít někoho, komu budeme chtít ukázat další možnosti](#)
- [Umět podpořit druhého](#)

Mohou k tomu využívat vlastní zkušenosti z různých životních oblastí, jako jsou třeba práce, samostatné bydlení, osobní vztahy, politická angažovanost, lidská práva a další věci.

Sdílením vlastních životních zkušeností ukazují, že kdokoliv se může zapojit a být respektován.

Účastníci se například naučí
jak se správně rozhodovat,
jak se poučit z vlastních chyb,
jak je důležité zjistit všechny informace,
než se o něčem rozhodnou,
a kdo jim v případě potřeby pomůže.

LEKTOR A POMOČNÍK LEKTORA – KDO TO JE A CO DĚLAJÍ

Kurzy TOPSIDE vždycky vedou dva lidé:

- Jeden z nich má osobní zkušenost s mentálním postižením.

Protože i účastníci kurzu budou lidé s postižením, říkáme tomuto člověku pomocník lektora.

- Druhý lektor osobní zkušenost s postižením nemá.
Směrnice pro lektory jsou dostupné na webu TOPSIDE: www.peer-support.eu.

Lektor a jeho pomocník mají během kurzu každý svou vlastní roli.

Pomocník lektora se rozhodne, co by chtěl během kurzu dělat.

Popsali jsme některé role, které by se pomocníkům mohly líbit.

Můžete si o nich přečíst níže.

Důležité je, aby oba lektori plánovali všechny kurzy společně.

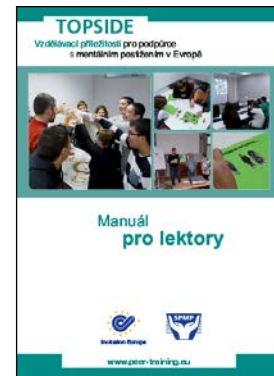
Během kurzu tak mohou mít jednu nebo více rolí.

V různých cvičeních budou mít různé role.

Pokud budou například během cvičení využívat situaci, kterou pomocník lektora dobře zná, bude moci kurz vést sám a jeho role tak bude mnohem aktivnější.

Může ale také jen přivítat účastníky kurzu a pomáhat s rozdáváním pomůcek.

Lektor a jeho pomocník se dohodnou na tom, jaké role budou během kurzu mít.



ÚKOLY POMOCNÍKA LEKTORA

Lektor a jeho pomocník mají jeden společný úkol: naučit účastníky kurzu vše důležité o vrstevnické podpoře.

Během kurzu ale mohou dělat různé věci.

Před každým kurzem by se měli dohodnout, kdo bude co v kterém cvičení dělat.

Je důležité pochopit,
že jejich role se mohou v různých cvičeních měnit.

Jedno cvičení třeba může pomocník lektora celé vést.

V dalším cvičení
se může třeba podělit o svou zkušenost.

Popsali jsme pár úkolů,
které může pomocník lektora během kurzu dělat.

Například:

- Privítat účastníky a vytvořit příjemnou atmosféru.
- Vysvětlit, co je to vrstevnická podpora.
- Vysvětlovat jednotlivá cvičení.
- Podpořit diskuzi vlastními zkušenostmi,
poskytovat účastníkům zpětnou vazbu
a vyzdvihovat jejich vlastní zkušenosti.
- Účastnit se **hraní scének**.
- Samostatně řídit celé cvičení.

Tohle je jen několik málo rolí,
které může pomocník lektora během kurzu mít.

U každého cvičení na webu TOPSIDE
jsme napsali několik nápadů,
co by pomocník lektora mohl dělat.

Určitě vás ještě napadnou nějaké další.

JAK SI NAPLÁNOVAT KURZ

Je důležité, aby lektor a jeho pomocník
plánovali každou lekci společně.

Nejprve by se měli zamyslet nad tím,
jaké dovednosti už účastníci mají.

Pokud jsou účastníci noví,
budou se jim hodit všechny dovednosti TOPSIDE.

Pokud už účastníci na nějakých kurzech byli,
bude situace jiná.

Lektoři se pak mohou rozhodnout,
na kterou další dovednost se zaměří
nebo kterou dovednost by chtěli procvičit,
aby si ji účastníci dobře zapamatovali.

Na webu TOPSIDE www.peer-support.eu
najdete celý seznam dovedností, které se můžete naučit.

Na jedné hodinové lekci
byste měli probrat jen 1 nebo 2 cvičení.

Když si společně vyberete nějakou dovednost,
podívejte se na web TOPSIDE na cvičení,
která tuto dovednost rozvíjejí.

Oba lektoři by si měli prohlédnout cvičení
a domluvit se, co se jim nejvíc líbí.

Všechna cvičení jsou popsána ve snadno srozumitelném jazyce,
aby bylo jasné, o čem jsou.

U cvičení je vždycky několik nápadů,
co by během něj mohl dělat pomocník lektora.

Lektoři by si o nich měli promluvit,
případně přijít s vlastními nápady.

Pak by se oba měli dohodnout na tom,
co kdo bude během lekce dělat.

Lekci si připravte společně.

Ujistěte se,
že máte všechny potřebné pomůcky.

A co je nejdůležitější:

Nebud'te nervózní!

VYHODNOCENÍ KURZU







Když pořádáte nějaký kurz,
budete chtít vědět, co se lidem líbilo a co ne.

Měli byste se také zamyslet nad tím,
jak celý kurz bavil vás.

Tomu se říká vyhodnocení.

Na konci každé lekce
byste se vždycky měli zeptat účastníků,
jak se jim to líbilo.

Můžete si pomoci takovouhle tabulkou,
kterou buď každému dáte, nebo ji
nakreslíte na tabuli.

	 Green	 Yellow	 Orange
 Welcome			
 Training Material			
 Exercise 1:			

Můžete tam dát vlastní otázky
nebo můžete použít tyhle:

- Přivítání
- Organizace
- Učební pomůcky
- Místo kurzu
- Jací byli lektoři?
- Jak se vám líbilo v téhle skupině?
- Jedna otázka ke každému cvičení, které jste dělali.

Účastníci mohou odpověď označit křížkem
nebo někam dát samolepku podle toho,
co se jim líbilo a co nelíbilo.

Potom byste si měli o výsledcích promluvit s účastníky.

Pokud kurz probíhá několik dní,
měli byste hodnocení dělat na konci každého dne.

Další otázka je,
jak se kurz líbí vám a lektorovi.

Je důležité se umět poučit z různých chyb
a příště to udělat lépe.

Protože lekce připravujete spolu,
měli byste je společně také hodnotit.







Tohle hodnocení dělejte bez účastníků kurzu. Jen vy dva.

Tyto otázky vám můžou v hodnocení pomoci:

- Jakou jste měli náladu?
- Vyšel vám dobře čas?
- Dělali účastníci kurzu to,
co jste od nich očekávali?
- Co je bavilo, co jim přišlo těžké a co nudné?
- Co přišlo těžké nebo dobré vám?
- Jak fungovala spolupráce ve vašem týmu?
- Bavila vás vaše role (nebo vaše úkoly)?
- Co jste se během lekce dozvěděli?

- Co byste chtěli změnit nebo zlepšit?

Zase můžete použít takovouhle tabulku, do které své pocity zaznamenáte.

				YOUR COMMENTS
 Your mood				
 Did we follow the programme?				
 Exercise 1:				

PO KURZU: PORADCE

Podpůrce sám někdy potřebuje podpořit, aby pak mohl podpořit své vrstevníky.

K tomu může dojít v některých zvláštních případech, třeba když jde o právní záležitosti.

To jsou třeba případy, kdy řešíme násilí nebo zneužívání.

V takovém případě je může podpořit **poradce**.

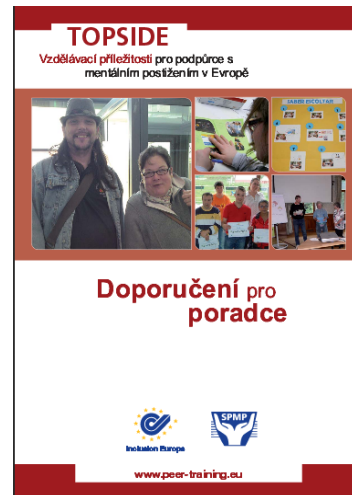
Poradce je člověk, který může pomoci podpůrci využít vlastní zkušenosti tak, aby pomohly ostatním.

Poradce by neměl říkat své vlastní názory na to, jak by podpůrce měl někomu pomoci.

Poradce by měl podpůrce přimět k tomu, aby druhým pomohl na základě vlastních zkušeností.

Poradce by měl pomáhat, jen dokud bude mít podpůrce pocit, že jeho pomoc potřebuje.

Směrnice pro poradce jsou dostupné na webu TOPSIDE: www.peer-support.eu.



DODATEK: VYSVĚTLENÍ SLOŽITÝCH SLOV

A

Aktivní občan

Aktivní občan je takový občan, který se chce podílet na dění ve své komunitě.

Aktivní občan je ten, kdo se zajímá o politiku a o to, jak něco zlepšit ve svém okolí.

B

Být součástí komunity

znamená, že patříte do nějaké skupiny lidí.

S touto skupinou lidí máte něco společného.

Komunita může být vaše rodina, vaši spolužáci nebo lidé, kteří žijí ve stejné čtvrti jako vy.

Brainstorming

Brainstorming znamená, že přemýšlíte nad nějakým tématem a říkáte nahlas všechno, co vás napadne.

Brainstorming znamená, že své nápady sdílíte s ostatními.

Některým lidem se vaše nápady líbit nebudou.

Všechny nápady jsou cenné,

ale některé nápady jsou lepší než jiné.

Je důležité umět naslouchat nápadům ostatních.

C

Curriculum

Curriculum je náplň učiva,

které lidem pomáhá stát se vrstevnickými podpůrci.

Do curricula patří i cvičení.

V curriculumu je cvičení spousta.

Když si tato cvičení uděláte, naučíte se nové věci.

Tato cvičení vám pomohou zlepšit vaše dovednosti.

Tato cvičení pomáhají lidem s mentálním postižením stát se vrstevnickými podpůrci.

Curriculum je dostupné na webu TOPSIDE: <http://www.peer-support.eu/>

D

Databáze

Databáze je místo, kde je hodně informací pohromadě. Těmhle informacím se říká data. Data mohou být uložena v počítači nebo na internetu. Do databáze se můžete podívat a informace si přečíst.

Diverzita

Diverzita znamená, že je pohromadě spousta různých lidí nebo různých věcí. Každý člověk je jiný. Mít pohromadě spousta různých věcí je skvělé. Rozdíly jsou zajímavé. Od lidí, kteří jsou jiní než my, se toho můžeme spousta naučit.

Dovednost

Dovednost je schopnost něco udělat dobře. Pokud máte nějakou dovednost, znamená to, že jste v něčem dobří. Dovedností může být spousta. Pokud máte kuchařské dovednosti, umíte dobře vařit. Pokud máte malířské dovednosti, umíte krásně malovat.

Inkluzivní dovednosti

Inkluzivní dovednosti se týkají inkluze a myšlení se zaměřením na člověka. Myšlení se zaměřením na člověka znamená, že všechno, co děláme, se týká potřeb nějakého člověka. Díky inkluzivním dovednostem můžete být důležitým členem své komunity. Je potřeba se naučit **inkluzivním hodnotám**, díky kterým můžete vést kvalitní život.

Praktické dovednosti

Mít **praktické dovednosti** znamená, že umíte pomáhat druhým tím, že jim povídáte o svých zkušenostech. Mohou to být zkušenosti z různých oblastí vašeho života.

Je třeba umět vztáhnout své vlastní zkušenosti
na zkušenosti ostatních lidí
a umět je využít ve chvíli,
kdy někomu poskytujete podporu.

Vrstevnické dovednosti

Vrstevnické dovednosti znamenají, že umíte komunikovat s jedním
nebo více lidmi.

Znamená to také, že umíte reagovat na to, co někdo jiný řekl nebo
udělal.

Znamená to, že se učíte spolupracovat s dalšími lidmi.

Důvěrnost

Někdy nechcete,
aby o vás lidé něco věděli.

Některé věci tak můžete svěřit jen některým lidem.

Tihle lidé by neměli ostatním říkat,
co jste jim svěřili

Důvěrnost znamená,
že váš příběh bude znát jen ten, koho si sami vyberete.

Znamená to, že informace, které jste někomu svěřili,
už tenhle člověk nikomu jinému neřekne.

Lidé by se měli vzájemně respektovat
a říkat ostatním jen to, co říkat mohou.

E

Empatie

Empatie znamená, že víte, jak se někdo jiný cítí.

Znamená to, že cítíte, co cítí jiný člověk.

Znamená to, že si umíte představit,
že jste v podobné situaci jako tenhle člověk.

H

Hodnocení

Když povedete kurz,
budete chtít vědět, jestli lidi bavil, nebo ne.

Měli byste taky myslet na to,
jestli kurz bavil vás, nebo ne.

Tomu se říká hodnocení.

S hodnocením vám mohou pomoci různé nástroje.

I

Inkluze

Inkluze znamená, že jste součástí něčeho.

Inkluze znamená, že se na něčem podílíte.

Inkluze znamená, že vás ostatní berou takové, jací jste.

K

Komunikace

Komunikace je výměna informací mezi lidmi.

Komunikace může probíhat mezi dvěma lidmi nebo mezi více lidmi najednou.

Komunikovat můžeme mluvením nebo psáním.

Jsou ještě i jiné formy komunikace.

Lidé mohou komunikovat i tak, že se navzájem sledují nebo ukazují na věci.

Kompetence

Kompetence znamená, že jste něčeho schopni.

Kompetence znamená,
že něco umíte správně udělat.

Když jste v něčem kompetentní,
znamená to, že jste v tom dobří.

Kompetence je vlastně něco jako talent.

M

Manuál pro lektory

Manuál jsou dobré nápady, které vám mohou pomoci udělat něco správně.

Manuál nejsou pravidla. Jsou to rady, jak něco udělat co nejlíp.

Metodologie

Každá věc se dělá nějakým způsobem.

Metodologie jsou vlastně pravidla,
kterými se řídíte, když něco děláte.

Znamená to, že víte,
jak tu věc udělat, co nejlíp.

Motivace

Motivace je,
když vás něco zajímá.
Máte tak důvod, proč to děláte.
Tomuhle důvodu se říká motivace.
Motivace je ten důvod, proč něco děláte.

N

Plánovací nástroje

Nástroj je věc, se kterou můžete něco vytvořit.
Plánovací nástroj je užitečný předmět nebo nápad,
který vám pomůže naplánovat činnost nebo událost.
Když plánujete nějakou činnost nebo událost, přemýšlíte nad tím, jak
by měla proběhnout.
Detaily plánujete pomocí plánovacího nástroje.

O

Občanství

Lidé jsou občany země, kde se narodili,
nebo země, ve které žijí.
Občanství znamená, že patříte do nějaké země.
Každý člověk, který patří do nějaké země, je občan.
Občané mají pas, který je dokladem, že do země patří.
Všichni občané nějaké země mají svá práva a povinnosti.
Právo je například právo volit ve volbách.
Povinnost je například to,
že musíte na úradě nahlásit, kde bydlíte.

P

Pantomima

Pantomima je, když něco vyjadřujete svým tělem (obličejem,
rukama).
Pantomima znamená, že nekomunikujete slovy, ale své pocity
vyjadřujete tělem.
Tělem se dá vyjádřit spousta věcí.
Můžete vypadat našťavaně, šťastně, nervózně i smutně.

Podílet se na chodu společnosti

Podílet se na chodu společnosti znamená, že děláte něco pro komunitu, do které patříte.

Děláte něco, díky čemu bude vaše okolí lepší.

Formální podpora

Podpora znamená, že vám někdo s něčím pomůže.

Formální podpora znamená, že vám pomůže někdo, jehož práce je pomáhat lidem s mentálním postižením.

Může to být třeba váš opatrovník.

Pomáhat by vám měl někdo jen s tím, co nezvládnete sami.

Neformální podpora

Podpora znamená, že vám někdo s něčím pomůže.

Neformální podpora znamená, že vám pomůže někdo, komu důvěřujete.

Podpůrce může být váš kamarád, člen rodiny, soused nebo kdokoliv, o čí pomoc stojíte.

Neformální podpora by měla být zadarmo.

Poradce

Poradce je člověk, který může poradit vrstevnickým podpůrcům, pokud mají nějaké otázky.

Poradce je člověk, na kterého se můžete obrátit pro radu, když podporujete své vrstevníky.

Poradce pomáhá podpůrcům přijít na to, jak mohou nejlépe pomoci svým vrstevníkům.

Poradce vám neříká, co máte udělat.

Poradce vám pomáhá si rozmyslet, jaké máte možnosti.

Přístup se zaměřením na člověka

Všechno, co děláme, se týká potřeb konkrétní osoby.

Otevřený přístup

Přístup je způsob myšlení nebo cítění k někomu nebo k něčemu.

Přístup může být pozitivní, nebo negativní.

Otevřený přístup znamená, že nesoudíte nic, co napřed dobře nepoznáte.

R

Role

Role je to, co děláte v určitých situacích.

Role je to, co od vás ostatní očekávají.

Jak byste se měli chovat a co byste měli dělat.

Klíčové role

Tohle jsou ty nejdůležitější role.

Klíčové role lidem v některých situacích skutečně pomáhají.

Rozhodování

Každý člověk se může samostatně rozhodovat.

To znamená, že si můžete vybrat, co chcete.

Můžete se třeba rozhodnout, kde budete bydlet.

Můžete si taky říct, co budete mít k večeři.

Některá rozhodnutí jsou lehká, jiná složitá.

Rozhodnutí děláme každý den.

Ne vždycky se rozhodneme dobře.

Lidé se občas rozhodnou špatně.

Špatné rozhodnutí je něco, čeho později litujeme.

Když se rozhodujete, můžete se jiného člověka zeptat na jeho názor.

Poučené rozhodnutí

Poučené rozhodnutí znamená,

že o nějakém tématu máte spoustu informací.

Tyhle informace si pamatujete

a při svém rozhodování je umíte použít.

Když o nějakém tématu máte dost informací,

je rozhodování vždycky jednodušší.

Neformální rozhovor

Neformální rozhovor znamená, že s někým mluvíte,

ale dopředu si nepřipravujete, co budete říkat.

Neformální rozhovor je povídání s někým, koho znáte.

Takový rozhovor může probíhat kdykoliv a kdekoliv.

Neformální rozhovor není nic stresujícího, nemusíte se na něj nijak připravovat.

S

Scénky

Hraní scének je takové cvičení.

Když hrajete scénku, hrajete někoho jiného.

Musíte si představit, že jste někdo jiný

a musíte dělat to, co taková osoba normálně dělá.

Schopnost sebereflexe

znamená, že přemýšlíte o tom, kdo jste a proč děláte to, co děláte.

Snadno srozumitelné čtení

Pro lidi s mentálním postižením může být těžké

některým věcem porozumět nebo se učit nové věci.

Když lidé s mentálním postižením nebudou mít dobré informace,
nebudou si vědět rady.

Proto je důležité, aby lidé s mentálním postižením
měli jasné a srozumitelné informace.

Aby informace byly jasné a srozumitelné,
musíme se řídit určitými pravidly.

Sociální role

Ve své komunitě nebo ve společnosti máme různé role.

Sociální role může být cokoli,
co děláte doma, v práci nebo ve volném čase.

Když máme nějakou sociální roli,
lidé očekávají, že se budeme chovat určitým způsobem.

Od zahradníka tak třeba lidé čekají,
že se bude starat o rostliny.

Od sestry lidé čekají,
že bude hodná na svého bratra.

Soukromá věc

Soukromá věc je něco, co se týká jen vás a nikoho ostatního ne.

Když je nějaká informace soukromá,
nikdo jiný než vy by ji neměl vědět.

Když něco není soukromé, je to veřejné.

Veřejné znamená pro všechny, soukromé jen pro vás.

Soukromí

Soukromí znamená, že jste sami a ne s ostatními.
Ostatní lidé nevěnují pozornost tomu, co děláte.

V

Vrstevník

Vrstevník je člověk, který je v podobné situaci jako vy.

Vrstevník je člověk jako vy.

Váš vrstevník rozumí tomu, jak se cítíte.

Váš vrstevník zažívá podobné situace jako vy.

Vrstevník nemusí být váš přítel,
ani člen vaší rodiny.

Pro lidi s mentálním postižením
jsou vrstevníci další lidé s mentálním postižením.

Vrstevnícká podpora

Vrstevnícká podpora znamená,
že vás podpoří někdo, komu můžete důvěřovat.
Někdo, komu dobře rozumíte.

Je to podpora od jiných lidí s mentálním postižením,
kteří mají podobné zkušenosti jako vy.

Vrstevnícká podpora znamená, že jste zapojeni do své komunity.
Znamená to, že vás podpoří někdo, kdo je jako vy.

Vrstevnícká podpora znamená, že pomáháte jeden druhému.

Celoživotní vzdělávání

Celoživotní vzdělávání jsou kurzy,
ve kterých se dospělí učí nové věci.

Kurzy celoživotního vzdělávání
jsou pro lidi s mentálním postižením často velice těžké.

Z

Životní zkušenosti

Životní zkušenosti jsou věci, které v životě zažijete.

Je to všechno, co jste se naučili,
všechno, co jste viděli a zažili.

Zvyšovat povědomí o právech

To znamená učit lidi, aby toho věděli víc o svých lidských právech.

Práva jsou to, co můžete dělat ve společnosti.

Je důležité, aby lidé svá práva znali.