

# TOPSIDE+

Cdcfhi b]hăț]`XY`HfU]b]b[ `dYbhfı `DYfgcUbY`Y`

.....W`8]nUV]`]hăț]`=bhY`YVd UY`X]b`9i fcd



7i ff]W`i a`

.....i șcf`XY`V]h]h



Inclusion Europe

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

© **Inclusion Europe, Bruxelles, 2016**



Organizația noastră a primit fonduri din partea Comisiei Europene pentru realizarea acestui proiect.

Aceasta derulează un program numit Erasmus+.

Acest program susține activități în domeniile: educație, formare, tineret și sport.

Conținutul acestei publicații reprezintă opinia autorilor.

Aceștia sunt:

- ADAPEI du Bas-Rhin, Franța
- Bundesvereinigung Lebenshilfe, Germania
- Viltis, Lituania
- FENACERCI, Portugalia
- Inclusion Europe

Este posibil ca acest conținut să nu reprezinte opinia Comisiei Europene. Comisia Europeană și autorii nu sunt responsabili pentru utilizarea a ceea ce este scris în această publicație.

# **TOPSIDE+**

## **Curriculum ușor de citit**

### **CUPRINS**

---

|   |    |
|---|----|
| Introducere.....  | 2  |
| Ce este un „Seamăn” .....                                       | 3  |
| Ce este „Sprijinul din partea semenilor”?.....                  | 3  |
| Modul TOPSIDE de abordare a formării.....                       | 4  |
| Bazele modului TOPSIDE de abordare a formării .....             | 5  |
| Curriculum-ul TOPSIDE.....                                      | 5  |
| Exercițiile TOPSIDE.....  | 5  |
| Modulele de formare TOPSIDE .....                               | 6  |
| Abilități ce trebuie dezvoltate .....                           | 7  |
| Abilități de incluziune .....                                   | 7  |
| Abilități inter-personale.....                                  | 8  |
| Abilități practice.....   | 8  |
| Formatori și Formatori ai semenilor – cine sunt și ce fac ..... | 10 |
| Sarcinile Formatorilor semenilor .....                          | 11 |
| Cum se planifică sesiunile de formare.....                      | 12 |
| Evaluarea formării .....  | 14 |
| După formare: Mentorul.....                                     | 17 |
| Anexă: Explicarea cuvintelor dificile.....                      | 18 |

## INTRODUCERE

---

Cuvântul „**seamăn**” (**peer**) nu este folosit foarte des.

A fi inclus înseamnă să faceți parte din ceva.

Atunci când vorbim despre incluziune,

vorbim despre jucarea unui rol în societate:

Faptul că puteți să mergeți la școală, să fiți angajat,

să beneficiați de instruire, să participați la scena politică la fel ca toți ceilalți.

O societate **incluzivă** este o societate care oferă aceleași oportunități tuturor cetățenilor săi.

Pentru o lungă perioadă de timp persoanele cu dizabilități au fost excluse din societate.

Acest lucru se întâmplă chiar și astăzi.

Acestea nu au avut posibilitatea de a lua parte și de a avea o contribuție.

Proiectul TOPSIDE este conceput într-un mod care permite ca toți participanții să fie incluși.

Se vor simți apreciați.

Vor fi în măsură să participe

și să-și împărtășească propriile experiențe de viață.

Acest text îi ajută pe oamenii care au o experiență directă legată de ceea ce înseamnă să ai o dizabilitate intelectuală să lucreze ca formatori în cadrul proiectului TOPSIDE.

Puteți găsi toate materialele noastre pe site-ul web [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu).

Sub meniul „Limbi” puteți alege

- Româna sau
- Ușor de citit.

Uneori folosim cuvinte dificile.

În cazul în care apar în acest text, ele vor fi **accentuate** prima dată când apar.

Dar unele sunt cuvinte pe care

le puteți auzi sau citi pe curriculum-ul și website-ul proiectului TOPSIDE.

Acestea sunt explicate la finalul textului.

|  |   |
|--|---|
|  English            | ▼ |
|  Easy-to-Read       |   |
|  Deutsch            |   |
|  Leicht lesbar      |   |
|  Français           |   |
|  Facile à lire      |   |
|  Lithuanian         |   |
|  Lengvai skaitomas  |   |
|  Português          |   |
|  Leitura fácil      |   |
|  Suomi              |   |
|  Selkokielellä      |   |
|  Čeština            |   |
|  Ve snadném čtení   |   |
|  Català             |   |
|  Lectura fàcil      |   |
|  Nederlands         |   |
|  Makkelijk te lezen |   |
|  Română             |   |
|  Ușor de înțeles    |   |
|  Español            |   |
|  Lectura fácil ES   |   |

## CE ESTE UN „SEAMĂN”

---

Cuvântul „seamăn” (**peer**) nu este folosit foarte des.

În cadrul proiectului nostru, înseamnă o persoană care are unele experiențe de viață identice cu ale dumneavoastră.

De multe ori, persoanele ca dumneavoastră vă înțeleg mai bine, deoarece au parte de aceleași experiențe.

De multe ori, ele înțeleg mai bine cum vă simțiți.

De multe ori, vă simțiți mai confortabil să vorbiți cu ei decât cu alte persoane.

O persoană ca dumneavoastră poate deveni o persoană de încredere.

Dar nu vă este întotdeauna prieten apropiat.

În cadrul proiectului nostru, folosim cuvântul „seamăn” în principal

pentru persoane cu dizabilități intelectuale sau dificultăți de învățare.

## CE ESTE „SPRIJINUL DIN PARTEA SEMENILOR”?

---

Sprijinul din partea semenilor este sprijinul pe care îl primiți din partea unei persoane care este ca dumneavoastră.

Atunci când persoane cu o experiență proprie de dizabilitate intelectuală

susțin alte persoane cu dizabilități intelectuale,

noi le numim pe acestea „Susținători ai semenilor”.

Oricine poate fi un susținător al semenilor săi.

Dar, pentru a-și oferi sprijinul în cel mai bun mod, ei au nevoie de formare.

## MODUL TOPSIDE DE ABORDARE A FORMĂRII

---

În cadrul proiectului TOPSIDE, avem o modalitate de formare care ajută persoanele cu dizabilități să-i sprijine pe cei ca ei.

Acestea învață cum să-și folosească propriile experiențe pentru a ajuta alte persoane.

De asemenea, învață să asculte, să înțeleagă și să vorbească.

Pentru aceasta, avem multe exerciții diferite.

Unele dintre exerciții sunt foarte simple, iar altele sunt dificile.

Ne-am dat seama că este foarte bine

dacă persoanele cu dizabilități intelectuale susțin personal o parte a formării.

Acesta este motivul pentru care avem întotdeauna 2 formatori pentru exerciții:

- 1 formator cu o experiență proprie de a avea o dizabilitate intelectuală.

Noi îi numim pe aceștia „Formatori ai semenilor”.

- 1 formator fără experiență proprie de a avea o dizabilitate. Pe aceștia îi numim simplu „formatori”.

Ei lucrează întotdeauna împreună, în echipă.

Acest text este conceput pentru a-i ajuta pe „Formatorii semenilor” să-și înțeleagă sarcinile.

Există întotdeauna între 4 și 8 participanți la un modul de formare.

Nu trebuie să fie mai mulți participanți, astfel încât toată lumea să aibă ocazia de a vorbi.

După ce participanții își încheie formarea, ei devin Susținători ai semenilor.

Apoi, sunt pregătiți să-și ajute semenii.

Adesea, ei organizează o petrecere pentru a-și sărbători succesul.

## BAZELE MODULUI TOPSIDE DE ABORDARE A FORMĂRII

---

Exista câteva lucruri pe care trebuie să le știți înainte de a începe ca Formator al semenilor dvs. Acestea reprezintă bazele modului TOPSIDE de abordare a formării.

### CURRICULUM-UL TOPSIDE

---

Un **curriculum** este o listă a tuturor lucrurilor pe care oamenii trebuie să le învețe pentru a putea să facă unele lucruri. Curriculum-ul TOPSIDE este ceea ce oamenii trebuie să învețe pentru a fi Susținători ai semenilor lor. Este vorba despre **aptitudinile** de care aveți nevoie pentru a-i sprijini pe alții.

### EXERCITIILE TOPSIDE

---

TOPSIDE a strâns multe exerciții pe care le puteți face în timpul formării. Există peste 60 de exerciții diferite. Ele ajută participanții să învețe abilități diferite.

Puteți găsi exercițiile pe site-ul web [www.Peer-Support.eu](http://www.Peer-Support.eu)

De exemplu:

- Cum să-i asculți pe ceilalți.
- Cum să-i ajuți pe oameni să ia decizii proprii.
- Cum să-i ajuți pe oameni să se exprime mai bine.

Nu trebuie să utilizați toate exercițiile. Dar ar fi bine dacă ați utiliza exerciții care dezvoltă abilități diferite.

Pentru a fi un susținător al semenilor dvs., trebuie să aveți unele aptitudini pe care să le puteți dezvolta pentru dvs.

folosind exercițiile TOPSIDE.

## MODULELE DE FORMARE TOPSIDE

---

Există întotdeauna între 4 și 8 participanți la un modul de formare.

Participanții vor avea nevoie un anumit număr de module de formare pentru a-și atinge scopul de a fi Susținător al semenilor.

Formatorul fără dizabilități va desfășura sesiunile de formare împreună cu dvs.

Trebuie să deveniți o echipă puternică pentru a reuși acest lucru.

Împreună, Formatorul și Formatorul semenilor selectează câteva dintre exercițiile pe care dorec să folosească în timpul unui modul de formare.

Fiecare exercițiu joacă un rol în limbajul **ușor de citit**. Această parte vă poate ajuta să selectați exercițiile pe care doriți să le faceți.

Apoi, este foarte important să pregătiți corect modulul de formare, împreună cu colegul dvs. formator.

## ABILITĂȚI CE TREBUIE DEZVOLTATE

---

Curriculum-ul TOPSIDE este un curriculum care se bazează pe abilități.

Acest lucru înseamnă că trebuie să aveți anumite abilități pentru a vă atinge obiectivul de formare – acela de a fi un susținător al semenilor dumneavoastră.

Am împărțit aceste abilități în 3 grupe.

Ele sunt toate foarte importante dacă doriți să oferiți un sprijin potrivit.

Exercițiile TOPSIDE sunt concepute pentru a dezvolta aceste abilități.



## ABILITĂȚI DE INCLUZIUNE

---

**Abilitățile de incluziune** au în vedere capacitatea de a înțelege că toți suntem diferiți și că toți avem un **rol** în societate.

Ele se concentrează pe capacitatea de a înțelege importanța implicării în societate și de a fi **inclus** în toate aspectele vieții.

Susținătorii semenilor îi pot ajuta pe cei ca ei să înțeleagă că toți ne putem implica în societate. Putem fi muncitori, vecini, părinți, fii sau fiice, formatori, prieteni și multe altele. Toate aceste aspecte sunt numite „roluri”. O persoană poate avea mai multe roluri diferite.

Cu toții avem oameni în viața noastră pe care îi apreciem și care ne apreciază. Prin explorarea diferitelor situații de viață oamenii vor înțelege ce înseamnă a fi **inclus**.

## ABILITĂȚI INTER-PERSONALE

---

**Abilitățile inter-personale** sunt abilitățile de care aveți nevoie pentru a comunica într-un mod potrivit și de a înțelege sentimentele altora.

Un susținător bun al semenilor săi este **capabil** să ofere un sens poveștilor de viață împărtășite de alții și de a le folosi ca pe un instrument de **incluziune**. Aceștia sunt capabili să identifice emoțiile celorlalți și să le înțeleagă. Susținătorii semenilor vor învăța cum să asculte, să adune informații importante, să reacționeze la alții, pentru a clarifica informațiile și a respecta **intimitatea**.

## ABILITĂȚI PRACTICE

---

Abilitățile practice sunt abilitățile pe care le dobândiți ca urmare a propriilor dumneavoastră experiențe de viață. Acest lucru înseamnă că susținătorii semenilor știu cum și-ar putea folosi experiențele de viață

pentru a-i ajuta și sprijini pe alții.

Ei își pot folosi propriile experiențe  
din diferite domenii ale vieții,  
cum ar fi locul de muncă, traiul independent, relațiile  
personale,  
participarea la scena politică, drepturile lor și alte lucruri.  
Prin împărtășirea experiențelor de viață, ei vor fi în măsură  
să arate modul în care pot fi incluși și respectați.

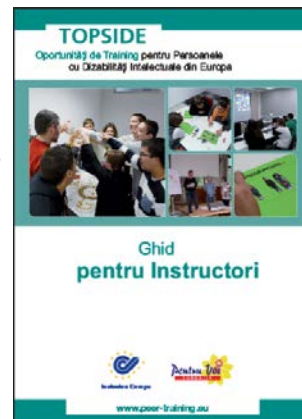
De exemplu, participanții vor învăța  
cum să ia decizii,  
cum pot învăța din greșeli  
sau importanța strângerii de informații  
înainte de a lua o decizie  
și unde să ceară ajutor, dacă este necesar.

## FORMATORI ȘI FORMATORI AI SEMENILOR - CINE SUNT ȘI CE FAC

---

Sesiunile de formare TOPSIDE sunt susținute întotdeauna de 2 formatori:

- Unul dintre formatori are o experiență proprie cu o dizabilitate intelectuală. Deoarece cursanții vor fi persoane cu dizabilități, îi numim pe aceștia **formatori ai semenilor**.
- Celălalt formator nu are o experiență proprie cu o dizabilitate. Ghidul formatorilor este disponibil pe website-ul TOPSIDE [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu).



Formatorul și formatorul semenilor săi vor avea roluri diferite pe parcursul formării.

Formatorii semenilor decid ceea ce se simt confortabil să facă în timpul formării.

Am identificat unele dintre rolurile pe care ar putea dori să le joace.

Puteți citi despre asta în cele ce urmează.

Un lucru pe care ar trebui să-l facă întotdeauna împreună este planificarea sesiunilor de formare.

Pot avea doar unul sau mai multe roluri pe parcursul formării.

Pot avea roluri diferite în cadrul unor exerciții diferite.

De exemplu, dacă exercițiul folosește o situație pe care Formatorul semenilor săi o cunoaște foarte bine, este posibil ca el sau ea să se simtă mai confortabil să conducă formarea și să aibă un rol mai activ.

Dar, la fel de bine, se pot rezuma la a le ura bun venit participanților sau a ajuta la distribuirea materialelor.

Formatorul semenilor săi hotărăște împreună cu formatorul cu privire la diferitele roluri pe care le vor avea pe parcursul formării.

## SARCINILE FORMATORILOR SEMENILOR

---

Formatorii și Formatorii semenilor au aceeași sarcină principală: să le vorbească participanților despre Sprijinul din partea semenilor.

Dar, în timpul unui modul de formare, ei pot face diferite lucruri. Înainte de formare, cei doi ar trebui să discute despre cine și ce face în fiecare exercițiu.

Este important să înțeleagă că sarcinile lor se pot schimba în cadrul unor exerciții diferite.

Un exercițiu poate fi condus de Formatorul semenilor.

Într-un alt exercițiu,

el sau ea poate contribui împărtășindu-și experiențele.

Ne-am gândit la câteva dintre sarcinile pe care Formatorii semenilor le pot avea în timpul unui antrenament.

De exemplu:

- De a primi oamenii și de a se asigura că se simt confortabil.
- De a explica Sprijinul din partea semenilor.
- De a vorbi despre exerciții.
- De a susține discuția cu experiențe proprii, oferind feedback participanților și valorificându-și propriile experiențe de viață.
- De a participa la **jocurile de rol**.
- De a desfășura un exercițiu întreg în mod independent.

Acestea sunt doar câteva dintre rolurile pe care și le poate asuma un Formator al semenilor pe parcursul formării.

Pentru fiecare dintre exercițiile de pe website-ul TOPSIDE, noi am oferit câteva idei despre ce poate face Formatorul semenilor.

Dumneavoastră vă puteți alege altele.

## CUM SE PLANIFICĂ SESIUNILE DE FORMARE

---

Este important ca Formatorul și Formatorul semenilor să planifice întotdeauna formarea împreună.

Mai întâi, trebuie să identifice abilitățile pe care participanții le au deja.

În cazul în care participanții sunt noi, ei pot beneficia de toate abilitățile TOPSIDE.

În cazul în care participanții au participat deja la sesiuni de formare, situația este diferită.

În acest caz, formatorii pot alege o nouă abilitate sau pot decide să facă din nou o formare pentru o anumite abilitate, pentru a-i ajuta pe participanți să-și amintească.

Pe website-ul TOPSIDE [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu) există o listă a tuturor abilităților care pot fi învățate.

În fiecare sesiune de 1 oră, ar trebui să efectuați doar 1 sau 2 exerciții.

După ce ați selectat împreună abilitatea, veți găsi pe site-ul TOPSIDE câteva exerciții pentru a dezvolta această abilitate.

Ambii Formatori trebuie să se uite la exerciții și să discute despre cele care le plac cel mai mult.

Toate exercițiile au un text ușor de citit, pentru a explica despre ce este vorba.

Exercițiul include, de asemenea, câteva idei despre ceea ce puteți face dumneavoastră, ca Formator al semenilor în cadrul exercițiului.

Formatorii trebuie să discute despre acest lucru și să vadă dacă au și alte idei.

Apoi, trebuie să se pună de acord cu privire la cine și ce face în timpul formării.

După aceea, planificați formarea împreună.







Asigurați-vă că aveți toate materialele de care aveți nevoie.

## EVALUAREA FORMĂRII

Dacă desfășurați o sesiune de formare, veți dori să știți dacă oamenilor le-a plăcut sau nu. De asemenea, trebuie să vă gândiți dacă dumneavoastră v-a plăcut. Aceasta se numește **evaluare**.

La finalul seminarului, trebuie să întrebați întotdeauna participanții cum li s-a părut.

Pentru a vă ajuta cu această sarcină, vă puteți pregăti fișe ca aceasta sau puteți desena un tabel pe tablă.

|   |  |  |  |
|---|---|---|---|
| <br>Welcome           |   |   |   |
| <br>Training Material |   |   |   |
| <br>Exerciu 1:        |   |   |   |

Puteți veni cu propriile întrebări, sau puteți folosi următoarele:

- Bun venit
- Organizație
- Materiale de formare
- Locația formării
- Cum au fost formatorii
- Dacă v-a plăcut grupul
- O întrebare cu privire la fiecare exercițiu efectuat

Participanții pot face cruci sau pot lipi autocolante pentru a-și exprima opinia.

Apoi, trebuie să discutați cu participanții despre rezultate.

În cazul în care formarea dvs. durează mai multe zile, ar fi bine să faceți acest lucru la sfârșitul fiecărei zile.

O altă întrebare e dacă dumneavoastră și Formatorului v-a plăcut formarea.

Acest lucru este important pentru a învăța din experiență și a face lucrurile și mai bine data viitoare.







Ați pregătit sesiunea împreună, prin urmare, trebuie să evaluați sesiunea împreună.

Veți face asta fără participanți, doar voi doi.

Următoarele întrebări vă pot ajuta la evaluare:

- Care a fost starea dumneavoastră de spirit?
- Cum ați gestionat timpul?
- Participanții s-au implicat așa cum ați crezut că o vor face?
- Ce părți le-au plăcut și ce părți li s-au părut dificile sau plictisitoare?
- Ce părți v-au plăcut și ce părți vi s-au părut dificile?
- Ce părere aveți despre cooperarea în cadrul echipei?
- Ați fost mulțumit cu rolul (sau sarcinile) dumneavoastră?
- Ce ați învățat din sesiune?
- Ce ar trebui să se schimbe sau să se îmbunătățească?

Puteți utiliza din nou un mic tabel ca acesta pentru a vă exprima gândurile.

|   |  |  |  | YOUR COMMENTS |
|---|---|---|---|---------------|
| <br>Your mood                    |   |   |   |               |
| <br>Did we follow the programme? |   |   |   |               |
| <br>Exercise 1:<br>_____         |   |   |   |               |

## DUPA FORMARE: MENTORUL

---

Uneori, susținătorul semenilor săi ar putea avea nevoie de ajutor pentru a-i sprijini pe cei ca el. Acest lucru se poate întâmpla în anumite domenii speciale ale vieții, cum ar fi atunci când subiectul se confruntă cu probleme juridice. Poate fi cazul situațiilor de violență și abuz.

Aceasta este situația când aceștia pot primi sprijin de la un **mentor**.

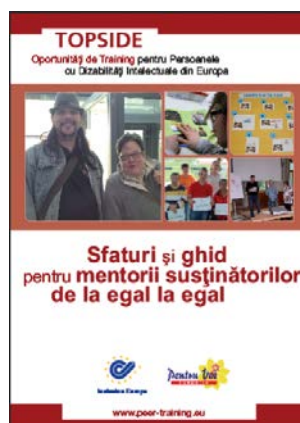
Mentorul este o persoană care îl va ajuta pe susținătorul semenilor să-și dea seama de modul în care experiențele sale de viață îi pot ajuta pe alții.

Un mentor nu trebuie să-și spună opiniile personale despre modul în care susținătorul semenilor poate ajuta.

Un mentor trebuie să încurajeze un susținător al semenilor să se gândească la propriile sale experiențe și la modul în care acestea îi pot ajuta pe alții.

Mentorul trebuie să ajute numai atât timp cât susținătorul semenilor simte că are nevoie de acest sprijin.

Ghidul pentru Mentori este disponibil pe website-ul TOPSIDE [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu).





### A

#### **Abilitatea de auto-reflecție**

Aceasta înseamnă că sunteți capabil să vă gândiți la cine sunteți și de ce faceți ceea ce faceți.

#### **Abilități**

O abilitate este capacitatea de a face ceva bine.

Dacă aveți o abilitate de a face ceva,  
sunteți foarte bun la lucrul acela.

Există mai multe abilități diferite.

Dacă aveți abilitatea de a găti, puteți face mâncăruri gustoase.

Dacă aveți abilitatea de a picta, puteți picta imagini frumoase.

#### **Abilități inter-personale**

Abilitățile inter-personale se referă la modul în care comunicați cu una sau mai multe persoane.

Se referă, de asemenea, la reacția la ceva ce a spus sau a făcut cineva.

Este vorba despre a învăța cum să lucrați cu alte persoane.

#### **Abilități incluzive**

Abilitățile incluzive se referă la includerea și gândirea centrată pe persoană.

Gândirea centrată pe persoană înseamnă  
că în tot ceea ce facem

trebuie să ne pese de nevoile unei persoane.

Abilitățile incluzive vă permit să fiți un cetățean important în cadrul comunității dumneavoastră.

Este vorba de învățarea **valorilor incluzive** care vă ajută să duceți o viață de bună calitate.

### **Abilități practice**

**Abilitățile practice** înseamnă că îi puteți sprijini pe alții, povestindu-le experiențele dumneavoastră.

Experiențele pot fi din diferite domenii ale vieții dumneavoastră.

Este vorba despre relaționarea cu propriile dumneavoastră experiențe și cu cele ale altor persoane și despre modul de utilizare a acestora atunci când oferiți sprijin cuiva.

### **Abordare centrată pe persoană**

În tot ceea ce facem trebuie să ne pese de nevoile celorlalți.

### **Atitudine deschisă**

Atitudinea este un mod de a gândi și simți cu privire la ceva sau cineva.

Atitudinea poate fi pozitivă sau negativă.

Atitudinea deschisă înseamnă că nu judecați înainte de a ajunge să cunoașteți ceva sau pe cineva.

## **B**

### **Bază de date**

O bază de date înseamnă că o mulțime de informații sunt colectate împreună.

Aceste informații se numesc date.

Datele pot fi stocate într-un calculator sau pe internet.

Puteți accesa baza de date și  
citi informațiile.

### **Brainstorming**

Brainstorming înseamnă că vă gândiți la un subiect și  
că spuneți cu voce tare ce vă vine în minte.

Brainstorming înseamnă a face schimb de idei cu alte  
persoane.

Unor oameni s-ar putea să nu le placă ideile dumneavoastră.

Toate ideile sunt valoroase,  
dar unele idei pot fi mai bune ca altele.

Este important să ne ascultăm ideile reciproc.

## **C**

### **Cetățenie**

Oamenii sunt cetățeni ai țării în care s-au născut sau în care  
trăiesc.

Cetățenia înseamnă că aparțin unei anumite țări.

Toți oamenii care au cetățenia unei țări  
sunt numiți cetățeni.

Cetățenii au pașaport pentru a dovedi că aparțin acestei țări.

Toți cetățenii unei țări au drepturi și îndatoriri.

Unul dintre drepturi este, de exemplu, dreptul de a vota cu  
ocazia alegerilor.

Una dintre îndatoriri este, de exemplu,  
că trebuie să fiți înregistrat în comunitate.

### **Cetățean activ**

Un cetățean activ este un membru al unei țări care este interesat să se implice în cadrul comunității.

Un cetățean activ este cineva care este interesat de politică și îi pasă de cum poate face lucrurile mai bune pentru comunitate.

### **Comunicare**

Comunicarea se referă la schimbul de informații dintre oameni.

Comunicarea poate avea loc între două sau mai multe persoane.

Putem comunica prin vorbire sau în scris.

Există și alte forme de comunicare.

Oamenii pot comunica privindu-se unul pe celălalt sau arătând spre lucruri.

### **Competență**

Competență înseamnă că sunteți capabil să faceți ceva.

Competență înseamnă că aveți abilități potrivite pentru a face ceva corect.

Dacă aveți competență pentru ceva,

înseamnă că sunteți bun la acel lucru.

Competența se mai numește și talent.

## **Confidențialitate**

Uneori, nu doriți ca alte persoane

să aibă informații despre dumneavoastră.

Este posibil să partajați unele lucruri cu doar câțiva oameni.

Acești oameni nu ar trebui să spună

altora ce le-ați împărtășit.

Confidențialitatea înseamnă

că numai persoanele pe care le alegeți vor ști povestea  
dumneavoastră.

Aceasta înseamnă că informațiile pe care le partajați

rămân la persoanele cărora le-ați spus.

Oamenii trebuie să se respecte reciproc și

să partajeze doar lucrurile care trebuie.

## **Contribuție în societate**

Contribuția în societate înseamnă că faceți ceva pentru  
comunitatea din care faceți parte.

Contribuiți dacă doriți ca această comunitate să fie mai bună.

## **Creșterea gradului de conștientizare cu privire la drepturi**

Aceasta înseamnă a lăsa oamenii să cunoască mai bine despre  
drepturile omului.

Drepturile sunt lucruri pe care le puteți face în societate.

Este important ca oamenii să știe care sunt drepturile lor.

## **Curriculum**

Curriculum-ul este un program educațional

care îi ajută pe oameni să devină susținători ai semenilor lor.

Curriculum-ul include exerciții.

Există mai multe exerciții în curriculum.

Dacă veți face aceste exerciții, veți învăța lucruri noi.

Exercițiile vă ajută să vă îmbunătățiți abilitățile.

Exercițiile ajută persoanele cu dizabilități intelectuale să devină susținători ai semenilor lor.

Curriculum-ul este disponibil pe website-ul Topside:

<http://www.peer-support.eu/>

## **D**

### **Luarea deciziilor**

Toți oamenii pot face propriile alegeri.

Acest lucru înseamnă că puteți decide ce doriți.

Puteți decide, de exemplu, unde să trăiți.

De asemenea, puteți decide ce vreți să mâncați la cină.

Există decizii ușoare și decizii grele.

Trebuie să luăm decizii în fiecare zi.

Nu luați întotdeauna decizia bună.

Uneori, oamenii iau decizii proaste.

O decizie proastă este un lucru pe care îl veți regreta.

Puteți cere părerea altor persoane atunci când luați o decizie.

### **Diversitate**

Diversitatea înseamnă că există mai multe persoane diferite sau lucruri.

Oamenii sunt foarte diferiți unii de alții.

Este minunat că suntem diferiți unii de alții.

Diferențele sunt interesante.

Putem învăța multe de la cei care sunt diferiți de noi.

## **E**

### **Empatie**

Empatia înseamnă că înțelegi cum se simte altcineva.

Înseamnă că poți simți ce simte altcineva.

Înseamnă că vă puteți imagina

că sunteți într-o situație similară cu cea a unei persoane.

### **Evaluare**

Dacă susțineți un seminar,

veți dori să știți dacă oamenilor le-a plăcut sau nu.

De asemenea, trebuie să vă gândiți

dacă dumneavoastră v-a plăcut.

Aceasta se numește evaluare.

Există instrumente pentru a vă ajuta să faceți o evaluare.

### **Experiențe de viață**

Experiențele de viață sunt lucruri pe care

le experimentați în timpul vieții dumneavoastră.

Acesta pot fi tot ce ați învățat

sau tot ce ați văzut.

## **F**

### **Sprijin formal**

Sprijin înseamnă să primiți ajutor de la cineva.

**Sprijin formal** înseamnă că veți primi ajutor de la un tutore sau de la o altă persoană, a cărei sarcină este de a sprijini persoanele cu dizabilități intelectuale. Trebuie să aveți posibilitatea de a obține ajutor doar pentru lucrurile pe care nu le puteți face singur.

### **Sprijin informal**

Sprijin înseamnă să primiți ajutor de la cineva.

Sprijin informal înseamnă că veți primi sprijin de la cineva în care aveți încredere.

Susținătorul dumneavoastră poate fi un prieten, un membru al familiei, un vecin sau oricine doriți să vă ofere sprijin.

Sprijinul informal trebuie să fie gratuit.

## **G**

### **Ghid**

Un ghid vă oferă idei bune despre cum să faceți lucrurile.

Ghidul nu conține reguli, ci sfaturi, pentru a ști cum este cel mai bine să faceți lucrurile.

## **I**

### **Implicarea în comunitate**

Aceasta înseamnă că aparțineți unui grup de oameni.

Acest grup de oameni are ceva în comun cu dumneavoastră.

Comunitatea poate însemna familia dumneavoastră, colegii de școală sau persoanele care locuiesc în aceeași zonă cu dumneavoastră.

### **Incluziune**



Incluziune înseamnă că faceți parte din ceva.

Incluziune înseamnă că puteți participa pe deplin.

Incluziune înseamnă că sunteți o persoană complet acceptată.

### **Discuție informală**

Discuție informală înseamnă că vorbiți cu cineva fără a planifica ce urmează să spuneți.

Discuția informală se poartă cu cineva cunoscut.

Poate avea loc oricând și oriunde.

Discuția informală nu este stresantă, nu trebuie să vă pregătiți pentru ea.

### **Decizii informate**

O decizie informată înseamnă că aveți o mulțime de informații despre acest subiect.

Vă amintiți și folosiți aceste informații atunci când luați decizia.

Este mai ușor să luați o decizie

dacă aveți informații despre acel subiect.

### **Instrument de planificare**

Un instrument este un dispozitiv pe care îl puteți folosi pentru a crea ceva.

Un instrument de planificare înseamnă un obiect sau o idee utilă

care vă poate ajuta să planificați o activitate sau un eveniment.

Atunci când planificați o activitate sau un eveniment, vă gândiți la modul în care ar trebui să se întâmple.

Planificați detaliile folosind un instrument de planificare.

## **Intimitate**

Intimitatea înseamnă că puteți fi singur și nu împreună cu ceilalți.

Alte persoane nu acordă atenție la ceea ce faceți dumneavoastră.

## **Î**

### **Învățarea permanentă**

Programele de învățare pe tot parcursul vieții sunt cursuri unde adulții pot învăța lucruri noi.

Învățarea permanentă a persoanelor adulte este numită și educația adulților.

În acest moment, programele de învățare permanentă sunt adesea dificile

pentru persoanele cu dizabilități intelectuale.

## **M**

### **Mentor**

Mentorul este o persoană care poate ajuta Susținătorii semenilor

dacă au întrebări.

Mentorul este o persoană la care puteți apela pentru sfaturi sau ajutor

atunci când sprijiniți alte persoane.

Mentorul va ajuta susținătorii semenilor să se gândească la

modul în care pot să ofere un sprijin celor ca ei.

Mentorul nu vă spune ce să faceți.

Mentorul vă ajută să vă gândiți la opțiunile pe care le aveți.

## **Metodologie**

Există un mod de a face lucrurile.

Metodologia se referă la regulile pe care le urmăriți atunci când faceți ceva.

Înseamnă că aveți o idee despre modul cel mai bun de a face lucrurile.

## **Motivația**

Motivația înseamnă că o persoană este interesată să facă ceva.

Aveți un motiv pentru care faceți ceva.

Acest motiv este motivația pentru care participați la ceva.

## **P**

### **Pantomimă**

Pantomima este atunci când vă exprimați cu ajutorul feței dumneavoastră.

Pantomima înseamnă că nu comunicați cu cuvinte, ci vă exprimați sentimentele cu ajutorul feței dumneavoastră.

Vă puteți exprima multe sentimente cu ajutorul feței.

Puteți arăta furie, fericire, nervozitate, tristețe sau alte sentimente.

### **Privat**

Privat este ceva doar pentru dumneavoastră și pentru nimeni altcineva.

Dacă unele informații sunt private,  
dumneavoastră sunteți singurul care ar trebui să știe.

Dacă ceva nu este privat, este public.

Public este pentru toată lumea, privat este doar pentru dumneavoastră.

## **R**

### **Rol**

Rolul este ceea ce ar trebui să faceți în anumite situații.

Rolul înseamnă ceea ce alții se așteaptă de la dumneavoastră,  
cum ar trebui să vă comportați și ce ar trebui să faceți.

### **Roluri cheie**

Acestea sunt cele mai importante roluri.

Rolurile cheie ajută cu adevărat alte persoane în anumite situații.

### **Rol social**

Avem roluri diferite într-o comunitate sau în societate.

Rolul social poate fi ceva ce faceți

la domiciliu, la locul de muncă sau în timpul liber.

Atunci când avem un rol social,

oamenii se așteaptă ca noi să acționăm într-un anumit fel.

Dacă munca dumneavoastră este de grădinar, oamenii se așteaptă să aveți grijă de plante.

Dacă sunteți soră, oamenii se așteaptă

să vă purtați frumos cu fratele dumneavoastră.

## **Joc de rol**

Jocul de rol este un exercițiu.

Într-un joc de rol vă purtați ca altcineva.

Trebuie să vă imaginați că sunteți altcineva și să faceți ce face acea persoană în mod normal.

## **S**

### **Seamăn**

Un seamăn este o persoană care împărtășește situații similare cu dumneavoastră.

Un seamăn este o persoană ca dumneavoastră.

Un seamăn poate înțelege modul în care vă simțiți.

Un seamăn trece prin situații similare ca dumneavoastră.

Un seamăn nu trebuie să fie prieten sau membru al familiei dumneavoastră.

Pentru persoanele cu dizabilități intelectuale, semenii sunt alte persoane cu dizabilități intelectuale.

### **Sprijin între semeni**

Sprijinul între semeni se referă la

primirea de sprijin de la persoane în care puteți avea încredere,

primirea de sprijin de la persoane pe care le puteți înțelege.

Este vorba de sprijinul din partea persoanelor cu dizabilități intelectuale care împărtășesc experiențe comune cu dumneavoastră.

Sprijinul pentru semeni se referă la includerea în comunitatea

dumneavoastră.

Este vorba de primirea de ajutor de la oameni ca

dumneavoastră.

Sprijinul între semeni se referă la persoane care se ajută una pe cealaltă.

## **U**

### **Ușor de citit.**

Persoanele cu dizabilități intelectuale pot găsi că este greu să înțeleagă lucrurile și să învețe lucruri noi.

În cazul în care persoanele cu dizabilități intelectuale nu primesc informații bune, ele vor fi lăsate afară.

Acesta este motivul pentru care este important pentru persoanele cu dizabilități intelectuale să aibă informații care sunt clare și ușor de înțeles.

Pentru a face acest lucru bine, trebuie să respecte standarde.



**Inclusion Europe**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



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