

CALMD

REZULTATUL PROIECTULUI 3: UN SPRIJIN INOVATOR
PENTRU ADULȚII CU DIZABILITĂȚI CU
ACTIVITĂȚI AUTO-GHIDATE PENTRU O VIAȚĂ INDEPENDENTĂ

Kit de instrumente de luare a deciziilor susținut cu
implicarea membrilor familiei sau a prietenilor



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

CUPRINS

Activitatea 1: Sesiunea de stabilire a obiectivelor și de planificare.....	6
Activitatea 2: Întâlnirea cercului de sprijin.....	9
Activitatea 3: Sesiunea de stabilire a obiectivelor și de planificare.....	13
Activitatea 4: Cartografierea obiectivelor de viață.....	18
Activitatea 5: Scenarii de luare a deciziilor.....	21
Activitatea 6: Rețeaua personală de sprijin în procesul de luare a deciziilor.....	24
Activitatea 7: Analiza cost-beneficiu pentru persoanele cu dizabilități intelectuale.....	28
Activitatea 8: Instrumentul de luare a deciziilor pentru luarea deciziilor dificile.....	30
Activitatea 9: Alegerea unei căi de învățământ post-secundar.....	34
Activitatea 10: Alegerea unei noi locuințe.....	38
Activitatea 11: Alegerea activităților de petrecere a timpului liber.....	42
Activitatea 12: Reflecție asupra luării deciziilor.....	46



INTRODUCERE

Mai jos sunt prezentate etapele structurate pentru a oferi sprijin adecvat persoanelor cu dizabilități intelectuale pentru a-și dezvolta abilitățile de luare a deciziilor și pentru a dobândi încredere în a face alegeri care se aliniază cu preferințele și obiectivele lor.

Stabiliți o relație de susținere și de încredere:

- Construiți o relație pozitivă cu persoana în cauză, bazată pe încredere și respect.
- Creați un mediu sigur și lipsit de prejudecăți în care să se simtă confortabil
- exprimându-și gândurile și preferințele.
-

Evaluati-le abilitățile și nevoile:

- Efectuați o evaluare pentru a înțelege abilitățile cognitive ale persoanei,
- abilități de comunicare și nevoi de sprijin.
- Adaptați-vă abordarea și nivelul de sprijin în consecință pentru a satisface nevoile lor specifice.

Furnizați informații și opțiuni:

- Prezentați un număr limitat de opțiuni pentru a evita copleșirea persoanei:
 - De exemplu, atunci când alegeți o activitate, oferiți două sau trei opțiuni, cum ar fi o plimbare, un joc de societate sau cititul unei cărți.
- Oferiți informații clare și accesibile despre decizia în cauză:
 - De exemplu, atunci când alegeți o activitate de recreere, oferiți o scurtă descriere a fiecărei opțiuni, cum ar fi "Jocul de fotbal: joc în aer liber cu o minge" sau "Desenul: folosirea culorilor și a hârtiei pentru a crea artă".

Folosiți ajutoare vizuale:

- Utilizați ajutoare vizuale, cum ar fi imagini, simboluri sau diagrame pentru a reprezenta opțiunile. Mijloacele vizuale pot ajuta persoanele să înțeleagă opțiunile, să compare alegerile și să ia decizii în cunoștință de cauză.
 - De exemplu, ca să decideți ce să purtați, creați un grafic vizual cu imagini ale diferitelor articole de îmbrăcăminte.
-

Descompuneți procesul de luare a deciziilor:

- Împărțiți procesul decizional în etape mai mici, ușor de gestionat.
 - De exemplu, dacă alegeți o masă, decideți mai întâi felul principal, apoi alegeți o garnitură și, în final, alegeți un desert.
-

Încurajați exprimarea preferințelor:

- Creați un mediu sigur și de susținere pentru ca persoana să își exprime preferințele.
- Promovați self advocacy prin încurajarea persoanei să își exprime gândurile, sentimentele și preferințele. Oferiți-i oportunități pentru a-și comunica alegerile folosind modul de comunicare preferat, fie că este vorba de vorbire, gesturi, imagini sau sisteme de comunicare augmentativă și alternativă (AAC).
 - De exemplu, adresați-le întrebări de genul: "Ce activitate ți se pare mai plăcută?" sau "Ce fel de mâncare ai chef să mănânci astăzi?"

Alocați timp suplimentar:

- Oferiți-i persoanei timp suficient pentru a procesa informațiile și a lua o decizie.
 - Evitați să grăbiți procesul, deoarece persoanele cu dizabilități intelectuale pot avea nevoie de mai mult timp pentru a-și cântări opțiunile.

Sprijiniți abilitățile de luare a deciziilor:

- Oferiți îndrumare și sprijin în timpul procesului de luare a deciziilor.
 - De exemplu, dacă alegeți o activitate recreativă, puneți întrebări deschise, cum ar fi: "Ce îți place la jocul de fotbal?" sau "De ce sprijin crezi că ai avea nevoie pentru a picta?"

Încurajați reflecția și evaluarea:

- După ce a fost luată decizia, încurajați persoana să reflecteze asupra alegerii sale.
 - De exemplu, întrebați-o ce părere are despre activitatea pe care a selectat-o sau dacă i-a plăcut masa pe care a ales-o.

Consolidarea autonomiei și a rezultatelor pozitive:

- Recunoașteți și sărbătoriți capacitatea persoanei de a lua decizii și recunoașteți rezultatele pozitive care rezultă din alegerile sale.
 - De exemplu, lăudați-o pentru că a luat o decizie și exprimați aprecierea pentru contribuția sa.

Respectați și validați alegerile:

- Respectați autonomia persoanei și validați alegerile acesteia, chiar dacă acestea diferă de propriile dumneavoastră preferințe sau așteptări.

Oferiți sprijin continuu și reevaluare:

- Oferiți sprijin continuu pe măsură ce individul își dezvoltă abilitățile de luare a deciziilor.
- Reevaluați în mod regulat abilitățile sale, ajustați strategiile de sprijin dacă este necesar și oferiți îndrumare pe măsură ce se confruntă cu noi decizii și provocări.

Activitatea 1: Sesiunea de planificare și de stabilire a obiectivelor

Obiectiv: Promovarea procesului de luare a deciziilor sprijinite și stabilirea de obiective în colaborare între adulții cu dizabilități mintale și familia sau prietenii acestora.

Instrucțiuni:

1. Adunați un grup de persoane, inclusiv persoana cu dizabilități mintale și membrii familiei sau prietenii aleși de aceasta.
2. Creați un mediu relaxat și confortabil pentru o comunicare deschisă.
3. Începeți prin a discuta despre importanța stabilirii obiectivelor și a luării de decizii împreună.
4. Încurajați fiecare participant să își împărtășească aspirațiile, interesele și dorințele pentru viitor.
5. Asigurați-vă că opiniile și ideile fiecăruia sunt respectate și apreciate.
6. Facilitați o discuție pentru a identifica obiectivele și domeniile de interes comun.
7. Descompuneți obiectivele identificate în etape mai mici, realizabile.
8. Elaborați în colaborare un plan de acțiune, atribuind responsabilități fiecărei persoane implicate.
9. Încurajați întâlniri regulate de urmărire pentru a analiza progresul, a face ajustări și a oferi sprijin continuu.
10. Sărbătoriți realizările pe parcurs și recunoașteți eforturile tuturor celor implicați.

Beneficii: Această activitate promovează un sentiment de incluziune, responsabilizare și luarea deciziilor în comun. Ajută persoana cu dizabilități mintale să dobândească încredere în exprimarea dorințelor sale și implică în mod activ familia sau prietenii în susținerea și ghidarea călătoriei sale către atingerea obiectivelor sale.

Fisa de lucru 1: Obiective propuse și Sesiuni de Planificare

Numele Participantului: _____

Instrucțiuni:

1. Gândiți-vă la aspirațiile, interesele și dorințele dumneavoastră pentru viitor.
2. Scrieți-vă obiectivele în câmpurile respective de mai jos.
3. Discută și colaborează cu membrii familiei sau cu prietenii tăi pentru a elabora un plan de acțiune pentru fiecare obiectiv.
4. Atribuiți responsabilități și stabiliți date țintă pentru fiecare etapă.
5. Examinați în mod regulat progresul, faceți ajustări și oferiți sprijin permanent pentru a vă atinge obiectivele.
6. Sărbătoriți realizările pe parcurs!

Plan de Acțiune			
Obiectiv	Descriere		
	Pasul 1	Responsabilitate	Data finalizării
	Pasul 2	Responsabilitate	Data finalizării
	Pasul 3	Responsabilitate	Data finalizării
	Pasul 4	Responsabilitate	Data finalizării

Note:

Puteți utiliza oricâte fișe de lucru doriți pentru a stabili cât mai multe obiective. Nu uitați să vă revizuiți și să vă actualizați în mod regulat obiectivele și planurile de acțiune în timpul întâlnirilor de monitorizare cu membrii familiei sau cu prietenii dumneavoastră.

Activitatea 2: Întâlnirea cercului de sprijin

ACTIVITATEA 2

Obiectiv: Stabilirea unui cerc de sprijin care se întâlnește regulat în care adulții cu dizabilități mintale pot solicita îndrumare și contribuții din partea familiei sau a prietenilor lor cu privire la diverse decizii și provocări cu care se confruntă.

Instrucțiuni:

1. Aranjați întâlniri regulate ale cercului de sprijin, în mod ideal o dată pe lună sau după cum le convine participanților.
2. Desemnați un facilitator care să se asigure că toată lumea are o șansă egală de a vorbi și de a fi ascultată.
3. Începeți fiecare întâlnire cu o discuție deschisă, permițând participanților să împărtășească orice decizie sau provocare cu care se confruntă în prezent.
4. Încurajați persoana cu dizabilități mintale să își exprime în mod deschis gândurile și preocupările.
5. Permiteți membrilor familiei sau prietenilor să ofere îndrumare, sugestii și sprijin, asigurându-vă în același timp că decizia finală aparține persoanei cu handicap.
6. Furnizați resurse și informații despre subiecte relevante pentru a ajuta la informarea în cunoștință de cauză pentru luarea deciziilor.
7. Mențineți o atmosferă pozitivă și lipsită de prejudecăți pe tot parcursul întâlnirii.
8. Stabiliți obiectivele pentru luna următoare și discutați pașii pentru a le atinge.
9. Încurajați participanții să păstreze o evidență a deciziilor luate și a rezultatelor pentru referințe și reflecții viitoare.

Beneficii:

Sprijin și îndrumare: Întâlnirea cercului de sprijin oferă o platformă pentru adulții cu dizabilități mintale pentru a căuta îndrumare și sprijin din partea membrilor familiei sau a prietenilor lor. Aceasta creează un spațiu sigur pentru discuții deschise și permite participanților să își împărtășească gândurile, preocupările și provocările.

Colaborare și contribuție: Reuniunea încurajează colaborarea și contribuția tuturor participanților. Aceasta favorizează un sentiment de incluziune, în care sunt apreciate opiniile și perspectivele tuturor. Membrii familiei sau prietenii pot oferi perspective, sugestii și puncte de vedere alternative, contribuind astfel la luarea unor decizii mai bine informate.

Împuternicire și autonomie: Activitatea promovează împuternicirea și autonomia persoanelor cu dizabilități mintale. Aceasta subliniază faptul că decizia finală aparține persoanei cu dizabilități, permițându-i acesteia să își însușească alegerile. Prin implicarea acestora în procesul de luare a deciziilor, contribuie la consolidarea încrederii și a abilităților de autoprovocare.

Dezvoltarea abilităților: Întâlnirea cercului de sprijin îmbunătățește diverse abilități, inclusiv comunicarea, ascultarea activă, rezolvarea problemelor și luarea deciziilor. Participanții învață să se exprime eficient, să îi asculte activ pe ceilalți și să se angajeze în discuții constructive. De asemenea, aceștia dobândesc experiență în evaluarea opțiunilor, luarea în considerare a diferitelor perspective și luarea unor decizii în cunoștință de cauză.

Srijin emoțional și conexiune: Reuniunea cercului de sprijin oferă sprijin emoțional și un sentiment de conexiune. Aceasta oferă persoanelor cu dizabilități mintale o oportunitate de a-și exprima emoțiile, de a-și împărtăși experiențele și de a primi empatie din partea membrilor familiei sau a prietenilor. Acest sprijin emoțional poate avea un impact pozitiv asupra bunăstării lor generale.

Responsabilitate și urmărirea progreselor: Prin înregistrarea deciziilor luate și a rezultatelor, activitatea promovează responsabilitatea și urmărirea progreselor. Aceasta îi ajută pe indivizii cu dizabilități mintale și rețeaua lor de sprijin să își monitorizeze realizările, să reflecteze asupra eficienței deciziilor și să facă ajustări atunci când este necesar. Această practică sprijină creșterea și îmbunătățirea continuă.

Fișa de lucru 2: Întâlnirea cercului de sprijin

Numele participantului: _____

Data intalnirii: _____

Instrucțiuni:

1. În timpul întâlnirii cercului de sprijin, discutați despre orice decizie sau provocare cu care vă confrunțați în prezent.
2. Căutați îndrumare, sugestii și sprijin din partea membrilor familiei sau a prietenilor dvs.
3. Reflectați asupra opiniilor primite și luați decizii pe baza propriei judecăți și preferințe.
4. Înregistrați deciziile luate și rezultatele pentru referințe și reflecții viitoare.
5. Stabiliți obiectivele pentru luna următoare și discutați pașii pentru a le atinge.

DISCUȚII INTALNIRE			
DECIZII/OBSTACOLE	SUGESTII SI IDEI	DECIZIE LUATA	REZULTATE

Note:

Nu uitați să aduceți această fișă de lucru la fiecare întâlnire a cercului de sprijin și să o actualizați în mod regulat cu deciziile luate și progresele înregistrate.

Puteți reproduce foaia de lucru de câte ori aveți nevoie.

Activitatea 3: Fixare de obiective si sesiune de pla-

ACTIVITATEA 3

Obiectiv: Facilitarea procesului decizional susținut și încurajarea exprimării creative pentru adulții cu dizabilități mintale și pentru familia sau prietenii acestora.

Materiale necesare:

- Reviste, ziare sau imagini tipărite;
- Foarfece;
- Bețe de lipici;
- Foi mari de hârtie sau panouri pentru postere;
- Markere sau creioane colorate (opțional).

Instrucțiuni: Adunați participanții, inclusiv persoana cu dizabilități mintale și membrii de familie sau prietenii aleși de aceasta, într-un spațiu confortabil, cu acces la reviste, ziare sau imagini tipărite.

Introducere și explicații: Începeți prin a explica conceptul de luare a deciziilor susținută și scopul activității. Subliniați că scopul este de a crea un colaj care să reprezinte procesul de luare a deciziilor și valorile, preferințele și aspirațiile persoanei cu dizabilități.

Teme de luare a deciziilor: Discutați diferite teme sau domenii de luare a deciziilor care sunt relevante pentru viața persoanei. Exemplele pot include sănătatea, activitățile de petrecere a timpului liber, obiectivele profesionale, relațiile sau dezvoltarea personală. Încurajați participanții să aleagă o temă sau un domeniu pe care doresc să se concentreze pentru colaj.

Selectarea imaginilor: Puneți la dispoziție reviste, ziare sau imagini tipărite legate de temele alese pentru luarea deciziilor. Participanții ar trebui să caute și să decupeze imagini care să le reprezinte ideile, dorințele și preferințele în cadrul temei alese. Încurajați creativitatea și explorarea diferitelor posibilități.

Crearea de colaje: Distribuți foi mari de hârtie sau planșe de poster fiecărui participant. Instruiți-i să aranjeze și să lipească imaginile decupate pe colajul lor, creând o compoziție atractivă din punct de vedere vizual care să reflecte preferințele și obiectivele lor în materie de luare a deciziilor. Opțional, participanții pot folosi, de asemenea, markere sau creioane colorate pentru a adăuga desene sau cuvinte scrise pentru a-și îmbunătăți și mai mult colajele.

Prezentare și discuții: Permiteți fiecărui participant să își prezinte colajul în fața grupului. Încurajați-i să explice imaginile pe care le-au selectat, deciziile pe care le reprezintă și motivele care au stat la baza alegerilor lor. Facilitați o discuție în cadrul căreia membrii familiei sau prietenii pot oferi contribuții, pune întrebări și își pot exprima propriile perspective.

Reflecție și sprijin: După prezentări, inițiați o conversație de reflecție în care participanții își pot împărtăși gândurile și sentimentele cu privire la procesul de luare a deciziilor. Încurajați membrii familiei sau prietenii să ofere sprijin și să consolideze importanța autonomiei și a exprimării de sine a persoanei.

Afișare și celebrare: Expuneți colajele într-un loc vizibil, cum ar fi pe un panou de afișaj sau pe un perete dedicat, pentru a sărbători creativitatea și eforturile de luare a deciziilor ale participanților. Recunoașteți și sărbătoriți perspectivele și alegerile unice ale fiecărui individ.

Beneficii: Această activitate încurajează luarea deciziilor în colaborare și exprimarea creativă; permite participanților să își reprezinte vizual preferințele și obiectivele în materie de luare a deciziilor; îmbunătățește comunicarea și înțelegerea între membrii familiei sau prieteni și sprijină autonomia și autoexprimarea adulților cu dizabilități mintale.

FISA 3: Colaj pentru luarea deciziilor

Numele participantului: _____

Instrucțiuni:

1. Alegeți o temă sau un domeniu decizional pe care doriți să vă concentrați pentru colajul dumneavoastră.
2. Decupați imagini din reviste, ziare sau materiale tipărite care reprezintă ideile, dorințele și preferințele tale în cadrul temei alese.
3. Aranjați și lipiți imaginile decupate pe foaia de colaj pusă la dispoziție, creând o compoziție atractivă din punct de vedere vizual care să reflecte preferințele dvs. în materie de luare a deciziilor și obiectivele.
4. Folosiți markere sau creioane colorate pentru a adăuga desene sau cuvinte scrise pentru a vă îmbunătăți și mai mult colajul.
5. După ce ați terminat colajul, prezentați-l grupului și explicați imaginile pe care le-ați selectat, deciziile pe care le reprezintă și motivele care au stat la baza alegerilor dumneavoastră.
6. Participați la o conversație de reflecție și discutați cu membrii familiei sau cu prietenii.

Luarea deciziilor Temă/domeniu		
Imaginea 1	Imaginea 2	Imaginea 3
Imaginea 1 Descriere	Imaginea 2 Descriere	Imaginea 3 Descriere

Prezentare colaj

Explicați imaginile pe care le-ați selectat, deciziile pe care le reprezintă și motivele care au stat la baza alegerilor dumneavoastră.

Reflecție și discuție

Discutați procesul de luare a deciziilor și colajele dumneavoastră cu membrii familiei sau cu prietenii. Împărtășiți gândurile, sentimentele și ideile legate de deciziile luate.

Note:

Puteți completa mai multe imagini și descrieri ale acestora pe o foaie separată. Nu uitați să sărbătoriți și să apreciați perspectivele și alegerile unice ale fiecărui participant. Expuneți colajele finalizate într-un loc vizibil pentru a comemora activitatea.

Activitatea 4: Harta obiectivelor de viață

Obiectiv: Ajutarea persoanelor să identifice și să își prioritizeze obiectivele și aspirațiile personale.

Instrucțiuni:

1. Furnizați o fișă de lucru cu diferite categorii de obiective de viață, cum ar fi educația, ocuparea forței de muncă, relațiile, hobby-urile, sănătatea și îngrijirea personală.
2. Cereți persoanelor să reflecteze asupra obiectivelor și aspirațiilor personale din cadrul fiecărei categorii.
3. Încurajați-i să noteze obiectivele specifice și orice măsuri pe care le pot lua pentru a le atinge pentru a le atinge.
4. Ajutați-i pe indivizi să creeze o hartă vizuală sau un colaj care să reprezinte obiectivele lor și legăturile dintre ele.

Worksheet 4: Life Goals Mapping

Numele participantului: _____

Categoria: _____

OBIECTIVUL 1	Etape pentru realizarea obiectivului 1
OBIECTIVUL 1	Etape pentru realizarea obiectivului 2

Note:

Creați o hartă vizuală sau un colaj care să reprezinte obiectivele dumneavoastră și legăturile dintre ele. Folosiți spațiul de mai jos sau atașați foi suplimentare, dacă este necesar. [Asigurați spațiu pentru ca fiecare persoană să își creeze harta vizuală sau colajul].

Activitatea 5: Scenarii de luare a deciziilor

ACTIVITATEA 5

Obiectiv: Dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor prin intermediul unor scenarii interactive.

Instrucțiuni:

1. Creați o serie de scenarii de luare a deciziilor legate de situații de zi cu zi, cum ar fi cumpărarea de alimente, planificarea unui eveniment social sau alegerea activităților de petrecere a timpului liber.
2. Prezentați fiecare scenariu persoanelor și oferiți-le informații relevante, inclusiv argumente pro și contra, alternative și rezultate potențiale.
3. Încurajați discuțiile și colaborarea între participanți pentru a explora diferite perspective și opțiuni.
4. Cereți indivizilor să ia o decizie pe baza informațiilor furnizate și să își explice raționamentul.
5. Reflectați asupra rezultatelor și discutați impactul deciziilor lor asupra lor și a celorlalți.

Fișa de lucru 5: Scenarii de luare a deciziilor

Participant name: _____

Scenario: _____

Luați în considerare informațiile furnizate mai jos și discutați decizia pe care ați lua-o în acest scenariu:

PRO	
CONTRA	
ALTERNATIVE	
REZULTATE POSIBILE	
DECIZIA MEA	
RATIONAMENT	

Reflectați asupra rezultatului deciziei dumneavoastră. A avut vreun impact asupra dvs. sau a altora?

IMPACT	
REFLECTII	

Activitatea 6: Rețea de suport personal în procesul de luare a deciziilor

Lorem ipsum

Obiectiv: Să ajute persoanele să identifice și să-și implice rețeaua de sprijin în procesele de luare a deciziilor.

Instrucțiuni:

1. Oferiți o foaie de lucru cu spații pentru ca persoanele să enumere persoanele din rețeaua lor de sprijin, cum ar fi membrii familiei, prietenii, îngrijitorii sau profesioniștii.
2. Încurajați indivizii să reflecteze asupra punctelor forte specifice și a domeniilor de expertiză ale fiecărei persoane din rețeaua lor.
3. Ghidați-i să identifice situațiile în care ar căuta sprijin și contribuții de la anumite persoane.
4. Discutați strategiile de comunicare eficientă și modalitățile de implicare a rețelei lor de sprijin în procesele decizionale.
5. Încurajați persoanele să ajungă la rețeaua lor de sprijin și să o implice în activitățile de luare a deciziilor.

Beneficii: Nu uitați să adaptați aceste activități pentru a se potrivi cu abilitățile cognitive și preferințele persoanelor cu dizabilități mintale cu care lucrați.

Fișa de lucru 6: Rolul rețelei de sprijin personal în luarea deciziilor

Nume participant: _____

Enumerați mai jos persoanele din rețeaua dumneavoastră de sprijin. Includeți membri ai familiei, prieteni, îngrijitori sau profesioniști	
Persoana 1	Puncte tari/expertiza 1
Persoana 2	Puncte tari/expertiza 2

Gândiți-vă la situațiile în care ați căutat sprijin și contribuții de la anumite persoane. Descrieți mai jos situațiile și rolurile persoanelor respective.		
Situația 1	Persoana implicata	Rol/Suport
Situația 2	Persoana implicata	Rol/Suport

Luați în considerare strategii de comunicare eficiente pentru a vă implica rețeaua de sprijin în procesul decizional. Descrieți câteva strategii mai jos.

Strategie de comunicare 1

Strategie de comunicare 2

Aționați! Luați legătura cu una sau mai multe persoane din rețeaua dumneavoastră de sprijin și implicați-le într-o activitate de luare a deciziilor. Descrieți activitatea și implicarea lor.

Activate

Implicare

Activitatea 7: Analiza cost-beneficiu pentru persoanele cu dizabilitati intelectuale

Persoanele cu dizabilități intelectuale ar trebui să ia în considerare costurile și beneficiile atunci când iau decizii. Majoritatea deciziilor din viață au un cost asociat. Poate fi dificil pentru persoanele cu dizabilități intelectuale să înțeleagă, să comunice și să se implice pe deplin în procesele de luare a deciziilor, în special atunci când decizia este complexă și are efecte pe termen lung, consecințe pe termen lung.

Principalul obiectiv al unei analize cost-beneficiu este de a oferi o bază logică și cantitativă pentru luarea unor decizii înțelepte. Beneficiile și costurile potențiale ale unei decizii propuse sunt evaluate cu ajutorul metodei de analiză cost-beneficiu (ACB). Aceasta este o tehnică economică bine cunoscută, utilizată pentru a ajuta factorii de decizie să compare mai multe posibilități și să determine dacă avantajele unui anumit curs de acțiune depășesc dezavantajele. Există mai mulți factori speciali care trebuie luați în considerare atunci când se efectuează o analiză cost-beneficiu pentru luarea deciziilor care implică persoane cu dizabilități intelectuale.

Iată câteva puncte-cheie de care trebuie să ții cont:

1. Procesul decizional incluziv: Asigurați-vă că procesul de luare a deciziilor este incluziv și implică persoana cu dizabilități intelectuale în măsura în care este posibil. Acest lucru poate necesita utilizarea unui limbaj accesibil, a unor mijloace de asistență vizuală sau a altor metode de comunicare adaptate la nevoile lor individuale.
2. Persoane împuternicite să ia decizii: În unele cazuri, persoanele cu dizabilități intelectuale pot avea nevoie de asistență din partea membrilor familiei, a îngrijitorilor sau a avocaților pentru a lua decizii. Acești factori de decizie împuterniciți ar trebui să acționeze în interesul superior al persoanei cu dizabilități și să-i implice pe ceaștia cât mai mult posibil în cadrul procesului.
3. Concentrați-vă pe calitatea vieții: Analiza cost-beneficiu nu ar trebui să se concentreze doar pe factorii financiari, ci să ia în considerare și impactul asupra calității generale a vieții persoanei. Aceasta poate include factori precum integrarea socială, bunăstarea emoțională și împlinirea personală.
4. Perspectiva pe termen lung: Persoanele cu dizabilități intelectuale pot avea nevoie de sprijin și acomodări pe tot parcursul vieții lor. Analiza cost-beneficiu ar trebui să ia în considerare implicațiile pe termen lung ale deciziei, inclusiv costurile continue și beneficiile potențiale.
5. Considerații etice: Factorii de decizie ar trebui să fie atenți la considerentele etice și să se asigure că autonomia, demnitatea și drepturile persoanei sunt respectate pe tot parcursul procesului.
6. Servicii de sprijin: La evaluarea costurilor și a beneficiilor, luați în considerare disponibilitatea și eficacitatea serviciilor de sprijin și a intervențiilor care pot spori independența și calitatea vieții persoanei.
7. Concentrați-vă pe punctele forte: Recunoașteți și valorificați punctele forte și capacitățile persoanei atunci când evaluați beneficiile și rezultatele potențiale.
8. Sensibilitate la preferințe: Înțelegeți și respectați preferințele și dorințele persoanei, chiar dacă acestea ar putea fi diferite de ceea ce alții ar putea considera "optim".
9. Luați în considerare externalitățile: Recunoașteți că impactul deciziei se extinde dincolo de persoana cu dizabilitate intelectuală, la familia acesteia, la îngrijitori și la comunitatea mai largă. Luați în considerare externalitățile (efectele pozitive sau negative asupra altora) în cadrul analizei.
10. Reevaluare periodică: Pentru deciziile care au implicații pe termen lung, reevaluarea periodică este crucială pentru a se asigura că cursul de acțiune ales rămâne adecvat și benefic în timp.

Este important să se implice părțile interesate relevante, cum ar fi membrii familiei, îngrijitorii, furnizorii de servicii pentru persoanele cu handicap și avocații, în procesul de luare a deciziilor. În plus, profesioniștii cu experiență în domeniul dizabilităților intelectuale și în domenii conexe pot oferi perspective și îndrumări valoroase în timpul analizei cost-beneficiu. Scopul ar trebui să fie acela de a lua decizii care să promoveze bunăstarea și să maximizeze potențialul persoanelor cu dizabilități intelectuale, respectând în același timp drepturile și preferințele acestora.

Activitatea 8: Instrument de luare a deciziilor pentru luarea deciziilor dificile

Obiectiv: Acest instrument ajută la clarificarea deciziei care urmează să fie luată, la angajarea în discuții cu persoana și cu persoanele importante din viața acesteia și la stabilirea unor decizii și obiective care pot fi ușor de înțeles de către persoana cu dizabilități și de către îngrijitorii acesteia. Nu dați sfaturi doar pe baza ideilor dumneavoastră, deoarece acestea nu se vor potrivi în viața celorlalte persoane. În schimb, oferiți opțiuni și clarificați așteptările acestora.

Instrucțiuni:

1. Decizia:

De cele mai multe ori, decizia care trebuie luată este neclară. De multe ori, persoanele cu dizabilități au încercat deja să găsească soluții. Verificați ce soluție au aplicat deja. Clarificați decizia.

Care este problema cu care se confruntă?

Pe cine doresc să implice în procesul de luare a deciziei?

Simt că au suficient sprijin pentru a lua decizia?

2. Adunați informații:

Mai întâi stabiliți dacă informațiile sunt suficiente pentru a lua o decizie.

Adunați mai multe informații dacă este necesar.

Luați legătura cu toate persoanele necesare pentru a fi implicate.

Stabiliți o dată pentru luarea deciziei.

Luați în considerare consecințele luării/sa a nu lua deciziei.

Au avut o experiență bună/neplăcută în trecut, cu acest tip de decizii?

Au la dispoziție sprijin spiritual sau cultural pentru a lua această decizie?

Au la dispoziție orice tip de sprijin după ce decizia este luată?

3. Beneficii și riscuri pentru persoana cu DI:

Luați în considerare valorile pe care le are persoana, faceți o listă. Clarificați ce își dorește în viață și ce înseamnă pentru ea calitatea vieții.

Luați în considerare ceea ce înțelege ca fiind un beneficiu pe termen lung, ce reprezintă un risc pentru ea, de ce se teme pe termen lung?

Există sisteme de sprijin disponibile sau persoane care ar putea fi implicate după ce decizia va fi pusă în aplicare?

Care este cel mai important lucru în viitorul persoanei cu identitate?

4. Opțiunile disponibile:

Luați în considerare mai multe opțiuni, faceți un brainstorming cu persoanele implicate.

Cum va schimba decizia lucrurile în viitor?

Care va fi impactul deciziei? Cum va afecta persoana cu identitate și alte persoane implicate în cazul acestei persoane? (ex. Colegii de cameră, îngrijitorii, familia etc.)

Cât de dificil este să treacă prin opțiunea propusă odată ce decizia este luată?

Rezultatul poate crea o situație mai gravă? Pentru cât timp? Care este sprijinul existent în cazul în care rezultatul nu este cel așteptat?

ACTIVITATEA 8

5. Beneficii și riscuri pentru fiecare opțiune:

Care sunt beneficiile?

Care sunt riscurile?

Cât de mult contează acestea?

Este nevoie de mai multe informații??

Este nevoie de servicii specializate și de sprijin care să fie implicate în procesul de luare a deciziilor?

6. Luarea deciziei:

Odată ce decizia este luată, aceasta trebuie să fie discutată cu toate persoanele importante din viața persoanei cu identitate.

Fișa de lucru 8: Instrument de luare a deciziilor pentru luarea deciziilor dificile

Clarificați decizia	
Adunați informații	
Beneficii și riscuri	
Opțiuni disponibile	
Beneficii și riscuri pentru fiecare opțiune	
Luarea deciziei	

Activitatea 9: Alegerea unei rute scolare postliceale

1. Completați lista de opțiuni de mai jos

Pe baza evaluării competențelor efectuate, puteți:

- Cereți persoanei să caute singură opțiunile (pe internet, întrebând persoane, căutând pliante informative etc.);
- Furnizați lista de opțiuni;
- Sprijin în căutarea opțiunilor.

Nu adăugați opțiuni în listă, dar faceți primele cinci verificări și apoi puteți repeta procesul.

Lista opțiunilor			
n.	Cursuri vocaționale	Programe de ucenicie	Alte program de instruire
1			
2			
3			
4			
5			

2. Lista de verificare a acțiunilor

Completați lista și semnalizați acțiunea când va fi terminată.

CASETA DE SEMNALIZARE	ACTIUNE
	Căutați informații online sau broșuri și stocați-le în folderul PC File sau într-un FOLDER.
	Stabiliți o întâlnire cu profesioniștii sau familia sau prietenii care vă vor ajuta să verificați materialul colectat. Această întâlnire va dura la lista 1, 5 ore. DATA FIXĂRII:
	Fixați o altă întâlnire cu profesioniștii sau familia sau prietenii (aceiași sau alții) pentru a avea mai multe sugestii sau opinii.

ACTIVITATEA 9

3. Lista pro-contra

- Completați grila de mai jos și discutați-o;
- Numărați aprecierile și neplăcerile pentru a vedea opțiunea cu mai multe argumente pro sau contra.

Numele sau numărul opțiunii	Place	Displace	Ce trebuie să fac pentru

4. Calea deciziei finale

Scenariul 1: Alegerea unei filiere de învățământ postliceal

Giovanni este un tânăr de 18 ani cu dizabilități intelectuale ușoare. Este pe cale să termine liceul și se confruntă cu decizia de a alege o cale de învățământ post-secundar. Scopul său este să dobândească abilități pentru a intra pe piața forței de muncă și pentru a obține independența financiară.

Pentru a-i oferi sprijin lui Giovanni în dezvoltarea abilităților sale de luare a deciziilor, pot fi urmați următorii pași:

1. Identificarea opțiunilor:

- Adunați informații despre diferitele opțiuni de educație post-secundară disponibile, cum ar fi cursurile profesionale, uceniile sau programele de formare specifice.
- Prezentați-i lui Giovanni o listă limitată de opțiuni care se aliniază cu abilitățile și interesele sale.

2. Explorarea opțiunilor:

- Oferiți-i lui Giovanni materiale informative, cum ar fi broșuri, site-uri web sau videoclipuri, care descriu diferitele căi de educație.
- Încurajați-l să exploreze diferitele opțiuni și să dobândească o înțelegere a competențelor necesare, a oportunităților de carieră și a perspectivelor de angajare asociate cu fiecare cale de parcurs.

3. Evaluarea preferințelor și intereselor:

- Ajutați-l pe Giovanni să reflecteze asupra intereselor, pasiunilor și aptitudinilor sale. Discutați despre punctele sale forte și despre ceea ce își imaginează pentru viitorul său.
- Oferiți-i oportunități de autoevaluare, cum ar fi chestionare sau activități de autorefecție, pentru a-l ajuta să înțeleagă mai bine preferințele și obiectivele sale profesionale.

4. Analizarea capacităților și a sprijinului necesar:

- Evaluați capacitățile actuale ale lui Giovanni, luând în considerare atât abilitățile cognitive, cât și cele practice.
- Identificați orice sprijin necesar pentru a-i permite participarea eficientă la fiecare cale de educație, cum ar fi sprijin pentru comunicare, adaptări de mediu sau mentorat personalizat.

5. Discuție și comparație:

- Organizați întâlniri de discuție cu Giovanni, implicând membrii familiei sale sau educatorii, dacă este cazul.
- Ajutați-l să cântărească avantajele și dezavantajele fiecărei căi de acces, să compare informațiile colectate și să evalueze modul în care fiecare opțiune se aliniază cu preferințele și obiectivele sale profesionale.

6. Decizia și planificarea:

- După ce a explorat opțiunile și a evaluat informațiile, încurajați-l pe Giovanni să ia o decizie.
- Sprijiniți-l în crearea unui plan de acțiune detaliat care să includă pașii necesari pentru a accesa calea de educație aleasă, cum ar fi înscrierea, cercetarea financiară sau planificarea transportului.

7. Monitorizare și ajustări:

- Odată ce Giovanni a început traseul său educațional, mențineți un dialog regulat pentru a-i monitoriza progresul și experiențele.
- Revedeți periodic decizia sa, evaluând dacă traseul educațional ales corespunde așteptărilor sale și dacă sunt necesare ajustări sau sprijin suplimentar.

Oferind sprijin structurat și personalizat, Giovanni va putea să-și dezvolte abilitățile de luare a deciziilor și să aleagă o cale educațională care să se alinieze preferințelor și obiectivelor sale personale.

SUGESTIE: nu uitați că alegerea unui traseu școlar post-secundar poate fi riscantă din punctul de vedere al stimei de sine: de exemplu, dacă trebuie să reușiți într-un proces de selecție, dacă eșuați, veți avea nevoie de un sprijin foarte atent. Este foarte important să implicați familia în procesul decizional pentru a o sensibiliza și cu privire la posibilele lor roluri de sprijin în aceste cazuri.

Activitatea 10: Alegerea unei noi reședințe

Faceți o hârtie sau un folder desktop PC, utilizați (sau imprimați) următoarea grilă și completați-o pas cu pas!

1) Grila de cercetare a casei

Buget disponibil: _____

A) Câte camere? Ce dimensiune?

B) Localizare: utilizați Google Maps pentru a verifica și faceți o captură de ecran pentru a ține notă, adăugați-o aici!

C) Cu cine intenționați să-l închiriați/cumpărați?

Dați un nume caselor pe care doriți să le vizitați; Va fi mai ușor să-i reamintești!

Copiați și lipiți grila câte case aveți! În acest fel, veți avea o imagine de ansamblu rapidă a căutărilor dvs.

1 Numele Casei	2 Numele Casei	3 Numele Casei	4 Numele Casei
A	A	A	A
B	B	B	B
C	C	C	C
Telefon: _____	Telefon: _____	Telefon: _____	Telefon: _____
MAIL: _____	MAIL: _____	MAIL: _____	MAIL: _____
Data vizitei: _____	Data vizitei: _____	Data vizitei: _____	Data vizitei: _____
Post vizita	Post vizita	Post vizita	Post vizita

ACTIVITATEA 10

2) Lista cu ce ai de facut

Casuta de verificare lista	Actiune
	Fixați o întâlnire cu profesioniștii sau familia sau prietenii Această întâlnire va dura la lista 1, 5 ore. pentru a le prezenta caracteristicile caselor alese și pentru a obține feedback Data Fixata: _____
	Organizați o vizită. Câte vizite ai putea face într-o săptămână? Cu cine?
	Stabiliți o altă întâlnire cu profesioniștii sau familia sau prietenii (aceiași sau alții) pentru a avea mai multe sugestii sau opinii care împărtășesc impresiile și opiniile după vizite.
	Alege 3 optiuni finale
	Verifică budgetul
	Cereți documentele formale necesare și luați notă
	Decide
	PLANIFICAȚI PAȘII URMĂTORI (completați documentele, plătiți prima chirie / prima rată de plată, organizați relocarea etc.)

Scenariul 2: Alegerea unei noi reședințe

Maria este o femeie de 25 de ani cu dizabilități intelectuale moderate. În prezent locuiește cu familia ei, dar dorește o mai mare independență și autonomie. Maria și-a exprimat dorința de a găsi o nouă reședință care să se potrivească mai bine nevoilor sale. Pentru a o sprijini pe Maria în dezvoltarea abilităților sale de luare a deciziilor, pot fi urmați următorii pași:

1. Identificarea preferințelor:

- Purtați o conversație cu Maria pentru a înțelege preferințele ei în ceea ce privește noua locuință. Discutați factori precum locația, mărimea, accesibilitatea, proximitatea față de servicii și activitățile care o interesează. Verificați, de asemenea, cu cine ar dori Maria să locuiască. Singură sau într-un apartament comun?

2. Cercetați opțiunile:

- Ajutați-o pe Maria să caute și să adune informații despre diferitele opțiuni rezidențiale disponibile în zona dorită de ea. Acestea pot include locuințe adaptate pentru persoanele cu handicap, comunități de viață asistată sau apartamente cu servicii de sprijin.

3. Evaluarea caracteristicilor:

- Încurajați-o pe Maria să evalueze caracteristicile fiecărei opțiuni, cum ar fi disponibilitatea serviciilor de sprijin, prezența activităților sociale și recreative, flexibilitatea în adaptarea mediului etc.
- Oferiți-i Mariei instrumente vizuale, cum ar fi liste de argumente pro și contra sau tabele comparative, pentru a o ajuta să compare opțiunile și să ia decizii în cunoștință de cauză.

4. Vizite și întâlniri:

- Aranjați vizite ghidate la reședințele selectate, astfel încât Maria să poată vedea mediul la fața locului și să cunoască alți rezidenți.
- Încurajați-o pe Maria să pună întrebări, să interacționeze cu rezidenții și să își facă o idee mai clară despre dinamica și oportunitățile oferite de fiecare reședință.

5. Implicarea rețelei de sprijin:

- Implicați familia, prietenii sau îngrijitorii Mariei în procesul de luare a deciziilor, dacă este cazul. Luați în considerare opiniile și sprijinul lor în timpul vizitelor și întâlnirilor.

6. Evaluarea opțiunilor:

- După ce ați vizitat diferitele reședințe, încurajați-o pe Maria să reflecte la experiențele ei, sentimente și impresii. Ajutați-o să evalueze ce opțiune se potrivește cel mai bine nevoilor, dorințelor și obiectivelor sale de independență.

7. Decizie și planificare:

- Sprijiniți-o pe Maria în luarea unei decizii cu privire la reședința aleasă. Ajutați-o să înțeleagă pașii următori, cum ar fi semnarea contractelor, planificarea mutării, organizarea suporturilor necesare etc.

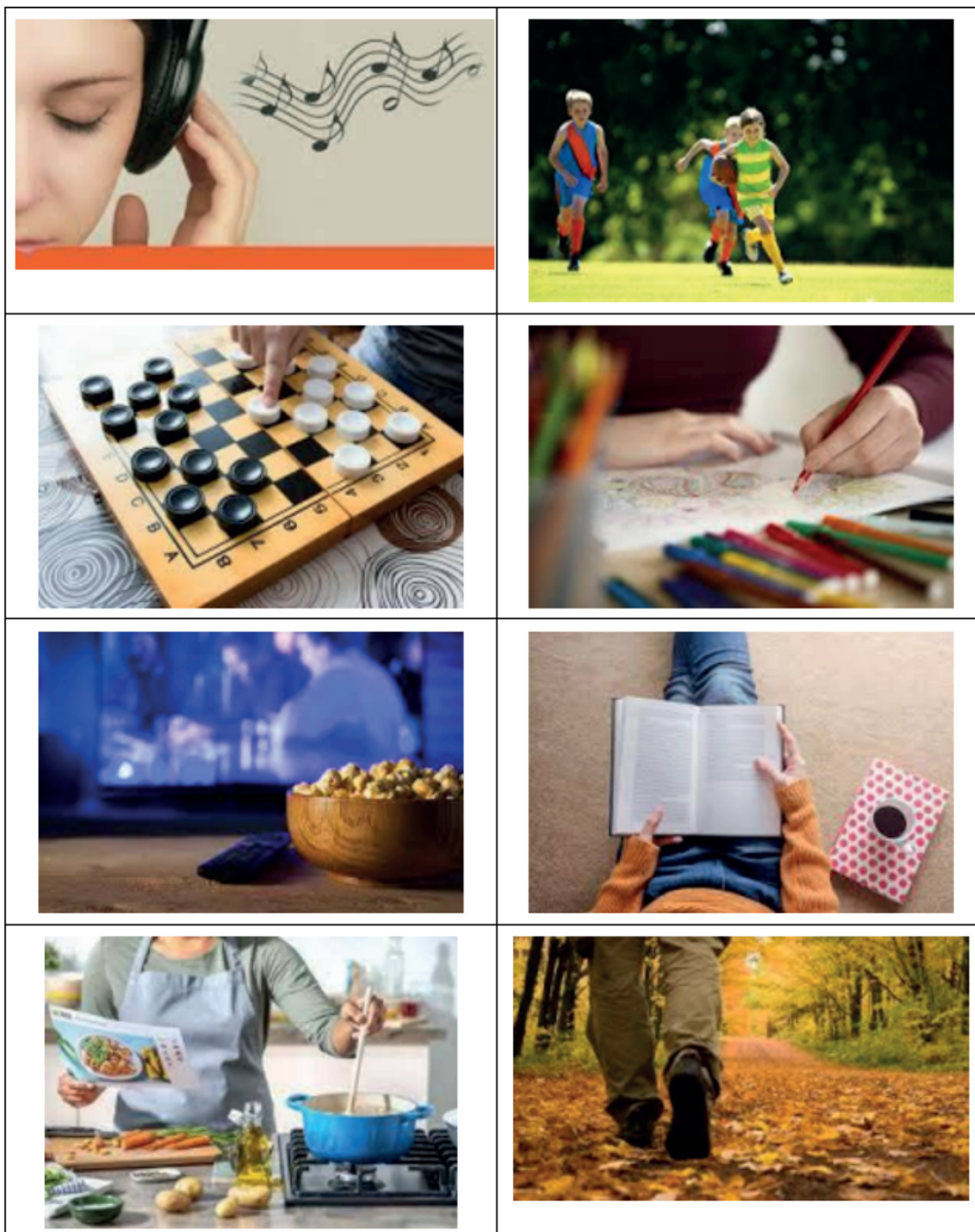
8. Monitorizare și sprijin continuu:

- Odată ce Maria s-a mutat în noua reședință, continuați să oferiți sprijin și să monitorizați experiența ei. Crearea unui spațiu care e suportiv și în care se pot discuta oportunitățile și creșterea în noul mediu.

Prin implementarea acestor activități și oferirea unui sprijin adecvat, Maria va putea să-și dezvolte abilitățile de luare a deciziilor și să facă o alegere rezidențială care să-i promoveze independența și bunăstarea.

Activitatea 11: Alegerea activităților de petrecere a timpu-

- 1) PREGĂTIȚI UN STORYBOARD VIZUAL (îl puteți folosi pe cel de mai jos dacă persoana are aceste interese)



2) Lista cu ce ai de facut

Casuta de verificare- verificare-	Actiune
	Arătați opțiunile una câte una și uitați-vă la expresia persoanei sau cereți să răspundeți sau decideți un gest pentru a spune, a vă plăcea sau a nu vă plăcea.
	Observați-i reacțiile și expresiile atunci când este prezentată fiecare opțiune,.
	Oferiți-i mai multe oportunități de a-și exprima alegerea. Acest lucru se poate face prin indicarea sau atingerea imaginii corespunzătoare de pe tabla de alegere vizuală, folosind un dispozitiv de comunicare sau orice alt mijloc adecvat de comunicare cu care se simte confortabil.
	Cand persoana alege, oferiti o recompensa si comentarii pozitive.
	Execută activitatea aleasă!
	Reflecta asupra activității făcute
	Introdu noi opțiuni

Scenariu 3 Alege activități de petrecere a timpului liber

Marco este un tânăr de 20 de ani cu dizabilități intelectuale severe. Îi place să participe la activități de agrement, dar adesea se luptă să facă alegeri în mod independent. Pentru a-l sprijini pe Marco în dezvoltarea abilităților sale de luare a deciziilor, pot fi implementați următorii pași:

1. Crearea unui tablou de alegere vizuală:

- Dezvoltați un panou vizual cu imagini sau simboluri reprezentând diverse activități de agrement în care Marco se poate angaja. Această placă va servi ca un ajutor vizual pentru a-l ajuta pe Marco să facă alegeri.

2. Prezinta optiunile

- Prezentați-i lui Marco o selecție de activități de agrement, cum ar fi o plimbare, jocuri de societate, ascultarea muzicii sau implicarea în arte și meserii. Utilizați panoul de opțiuni vizuale pentru a afișa clar aceste opțiuni.

3. Explorarea preferințelor:

- Observați reacțiile și expresiile lui Marco atunci când este prezentată fiecare opțiune. Acorțați atenție limbajului corpului, expresiilor faciale și vocalizărilor pentru a măsura nivelul său de interes sau preferință pentru diferite activități

4. Încurajarea exprimării opțiunilor:

- Oferiți-i lui Marco mai multe oportunități de a-și exprima alegerea. Acest lucru poate fi făcut prin indicarea sau atingerea imaginii corespunzătoare de pe panoul de alegere vizuală, prin utilizarea unui dispozitiv de comunicare sau prin orice alt mijloc de comunicare adecvat cu care Marco se simte confortabil.

5. Întărirea luării deciziilor:

- Lăudați și întăriți eforturile de luare a deciziilor depuse de Marco, indiferent de activitatea specifică pe care o alege. Întărirea pozitivă îl va încuraja să se implice în procesul de luare a deciziilor cu mai multă încredere.

6. Punerea în aplicare a activității alese:

- Odată ce Marco a făcut alegerea sa, facilitați punerea în aplicare a activității de agrement selectate. Furnizați orice materiale sau sprijin necesar pentru a vă asigura că Marco poate participa pe deplin și se poate bucura de activitatea aleasă.

7. Reflectarea asupra experienței:

- După ce v-ați implicat în activitatea aleasă, acordați-vă timp pentru a reflecta și a discuta despre experiența lui Marco. Folosiți întrebări simple și concrete pentru a-l încuraja pe Marco să își exprime sentimentele, plăcerea sau orice provocări întâmpinate în timpul activității.

8. Încurajarea variației și expansiunii:

- Introduceți treptat noi activități de petrecere a timpului liber pentru a extinde opțiunile lui Marco și a-l expune la experiențe diferite. În timp, încorporați mai multe opțiuni în panoul de alegere vizuală pentru a permite o mai mare explorare și varietate. Urmând acești pași și oferindu-i sprijinul necesar, Marco va avea ocazia să-și dezvolte abilitățile de luare a deciziilor și va căpăta încredere în a face.

Activitatea 12: Reflecție decizională

Fișa de lucru 12: Reflecție asupra luării deciziilor

1. Gândiți-vă la o decizie recentă pe care ați luat-o. Poate fi o alegere simplă sau o decizie mai importantă. Descrieți decizia mai jos:

2. Reflectați asupra procesului de luare a deciziei, răspunzând la următoarele întrebări:

a. Care au fost opțiunile sau alegerile pe care le-ați luat în considerare înainte de a lua o decizie?

Opțiunea 1: _____

Opțiunea 2: _____

Opțiunea 3: _____

b. Ce informații ați adunat sau ați luat în considerare înainte de a lua o decizie?

Sursa de informații 1: _____

Sursa de informații 2: _____

Sursa de informații 3: _____

c. Cum ați cântărit avantajele și dezavantajele sau ați evaluat rezultatele potențiale ale fiecărei opțiuni?

Evaluarea argumentelor pro și contra: _____

Evaluarea rezultatelor potențiale: _____

d. Ce factori sau considerații au influențat decizia dumneavoastră?

Factori/considerații: _____

e. Ați solicitat sfaturi sau contribuții de la alte persoane? Dacă da, cu cine v-ați consultat și ce v-au spus?

Sfat/consultare: _____

f. Care au fost emoțiile sau sentimentele pe care le-ați trăit în timpul procesului decizional?

Emoții/sentimente: _____

g. Descrieți decizia finală pe care ați luat-o și explicați-vă raționamentul:

Decizia finală: _____

Raționament: _____

3. Reflectați asupra rezultatului deciziei dumneavoastră. V-a satisfăcut așteptările? Dacă nu, ce ati face diferit data viitoare.

Reflecție rezultat: _____

Lecții învățate: _____



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Srijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.