

CALMD

CAPITOLUL 3.

O viață independentă pentru adulții
cu dizabilități mintale interfață pentru
specialiști



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.



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Sprejtinul 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

Specificul învățării pentru adulții cu dizabilități mintale.....	3
Ce înțelegem prin învățare?.....	5
Instrument: plan individual de dezvoltare.....	7
Ce înseamnă bunăstarea psihosocială și de ce să o integrăm în practica de învățare?.....	10
Câteva definiții cheie pentru a înțelege valoarea elementului psihosocial în procesul de învățare, pentru a promova o specificitate a fiecărei învățări și pentru a identifica factorii sociali/psihologi- ci/culturali care trebuie luați în considerare în procesul de dezvoltare.....	12
Ce elemente putem lua în considerare atunci când creăm un anumit proces de învățare, într-un context specific, cu anumiți cursanți?.....	17
A învăța să înveții o abilitate pentru a te îmbunătăți.....	20
Principii, practică și instrumente.....	22
Chestionar.....	24



Specificul învățării pentru adulții cu dizabilități mintale

Noi, ca psihologi, psihoterapeuți, asistenți umanitari sau sociali, educatori, profesori, suntem chemați să ne creăm, asemenea acrobaților, munca noastră de îngrijire cu și față de celălalt prin echilibre care nu sunt niciodată imobile și cu respectul pentru demnitatea și specificul fiecăruia. persoană, în orice loc, în orice timp.

Introducere și obiective

Învățarea permite fiecărui individ, în fiecare epocă a vieții și cu fiecare caracteristică subiectivă, să experimenteze noi moduri de a face, simți, gândi, să-și aplice cunoștințele și să dobândească noi cunoștințe. Învățarea se naște și se hrănește într-un mediu favorabil, în sens emoțional: **implicarea emoțională stă la baza învățării eficiente.**

Când un individ ia parte activ la ceea ce face, când poate înțelege ceea ce face, când se simte implicat, individul va fi mai pregătit să se deschidă către noi învățări.

„Creșterea este o succesiune de dobândiri de independență [...] Educația trebuie să înceapă de la naștere. Trebuie să înțeleagă dezvoltarea psihologică a omului. Trebuie să cunoască marea energie psihică a omului”, a spus Maria Montessori¹.

Obiectivele cursului:

- Definiți conceptul de învățare.
- Integrarea conceptului de bunăstare psihosocială în practicile de învățare.
- Recunoașteți specificul fiecărei intervenții educaționale și al fiecărei relații educaționale.
- Descoperiți trăsăturile sociale/psihologice/culturale care trebuie luate în considerare în procesul de dezvoltare.
- Identificați pasul pentru dezvoltarea unui proces de învățare.

Aceste obiective vor permite **la finalul cursului:**

- să recunoască și să promoveze dezvoltarea unei relaționalități continue între sine (lumea interioară), celălalt și mediu;
- pentru a consolida conținutul în ceea ce privește:
 - abilitati sociale;
 - comunicare;
 - integrarea în comunitate;
 - activități de viață funcționale;
 - managementul comportamentului;
 - sănătate mintală și bunăstare.

¹ M. Montessori. The 1946 London Lectures

Ce înțelegem prin învățare?

Învățarea este configurată ca rezultat al activității și nu ca rezultat al memorării specifice, astfel încât caracteristica fundamentală a acestei funcții este implicarea directă a individului și participarea lui activă, în măsura în care acesta învață cu toate cele cinci. simțurilor, și nu numai prin ascultare și studiu solitar².

- Învățarea poate oferi un sentiment de rutine stabile și poate sprijini un sentiment de participare la propria viață și la viața comunității.
- Spațiile de învățare oferă oportunități de prietenie, precum și sprijin între egali și adulți. Aceste abilități interpersonale și suporturi relaționale sunt esențiale pentru o ecologie socială sănătoasă, bunăstare psihosocială și reziliență pe termen lung³.

Psihologia este un factor important în construirea căilor educaționale în general și cu atât mai specific cu ținta noastră, tinerii cu boli de sănătate mintală. Nu ne putem gândi să construim căi educaționale fără ajutorul psihologiei.

Elaborarea planului educațional presupune următoarele aspecte:

- Reflecție asupra propriei persoane ca educator, deci asupra propriilor competențe, limite, resurse disponibile, domenii pe care le-ar dori să le îmbunătățim.
- Cunoașterea celuilalt: deci nevoile sale de învățare în contextul său specific de viață, resursele sale disponibile, metodele sale de învățare.
- Selectarea metodelor de predare pentru a face planul de învățare individual.
- Recunoașterea și respectul pentru diferențele individuale.
- Disciplina: un parcurs de învățare presupune procese de evaluare a nevoilor individuale, organizarea unui plan educațional personal, monitorizare, modificări atunci când este necesar, experimentare și cercetare, reevaluare.
- Implicarea activă a beneficiarului - familie - comunitate în construirea propriului plan educațional.
- Cunoașterea sănătății mintale.

² Ajello A.M. 2002, Apprendimento e competenza: un nodo attuale.

³ INEE Guidance Note on Psychosocial Support, 2018

Instrument: Plan individual de dezvoltare

Nume persoana: _____
 Nume Formator/Asistent pentru tineret/Asistent social/Psiholog: _____
 Data începerii planului: _____
 Data estimată de finalizare a planului: _____

Etape preliminare pentru implementarea planului individual de dezvoltare

<p>1. Evaluarea nevoilor</p> <p>Evaluarea nevoilor pornește de la observația participantă a formatorului, dar trebuie construită în colaborare cu persoana cu dizabilități mintale, pe cât posibil.</p>	<p>Evaluarea nevoilor începe de la formatorul, iar formatorul ar trebui să analizeze și să descopere următoarele puncte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hobby-uri, interese, activități de care oamenii sunt pasionați; • Puncte forte; • Zona de dificultate si/sau preocupare pentru persoana; • Zone de creștere.
<p>2. Identificarea obiectivului de învățare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abilitati sociale; • Comunicare; • Integrarea comunitară; • Activități de viață funcționale (competențe financiare, mișcare autonomă, acces la serviciile publice); • Rezolvarea problemelor; • Luarea deciziilor; • Managementul comportamentului; • Sănătate mintală și bunăstare.
<p>3. Identificarea Metodelor și Activităților de Învățare</p>	<p>Cateva exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • material vizual conform nevoii apărute de a promova respectul pentru sine și pentru ceilalți, pentru a facilita accesul la serviciile de sănătate: medic, psiholog (realizează o hartă vizuală), pentru a ajunge la oameni pentru a cere ajutor (îngrijitori, servicii sociale și de sănătate) sau pentru a ajunge la locuri de rutină, de exemplu, centre comunitare (creează o hartă vizuală); • joc de rol; • exerciții practice de învățare și experiențe în comunitate (cumpărături, transport public, gestionarea bugetului); • activități participativ-recreative în oraș (muzee, teatre, concerte).

Model pentru organizarea Planului de Dezvoltare Personală

Activitate de învățare

-
-

Obiectiv de învățare

-
-

Metode

-
-

Planificarea pașilor și calendarul

-
-

Data și note pentru următoarea monitorizare

-
-

Recomandare pentru viitorul training și sprijin social

-
-

Ce înseamnă bunăstarea psihosocială și de ce să o integram în practica de învățare?

Bunăstarea psihosocială este o componentă semnificativă a procesului de învățare. Este un precursor important al învățării atât în contexte educaționale formale, cât și în spații de învățare non-formală. Munca, atât psihologică, cât și educativă, cu copiii, tinerii și adulții, în orice context cultural, ca în mediul privat sau în sănătatea publică, face posibilă observarea osmozei apropiate care există între componentele afectivă și cognitivă.

Prin legătura cu celălalt are loc învățarea. Învățarea nu este doar un proces de memorare a conținutului, ci o oportunitate de a cunoaște propriile aptitudini și înclinații, limitele, de a experimenta relații de colaborare, de a învăța flexibilitatea, obiceiul de a lua în considerare alte puncte de vedere, capacitatea de a da și de a cere pentru ajutor, pentru a sprijini și a se simți sprijinit. Toate acestea se întâmplă pentru fiecare ființă umană, deși într-o formă diferită și specifică persoanelor cu dizabilități mintale. Nicio dizabilitate mintală nu este identică cu alta. Chiar dacă la nivel clinic putem găsi elemente similare despre semnalul sau simptomele MH, care ne-ar putea ghida în munca noastră, să ne amintim că în procesul de construire a unei relații educaționale elementul esențial este acela de a considera individul ca atare, cu dizabilitate specifică dar și cu istoria sa socială, emoțională, cognitivă specifică, cu temerile și speranțele sale, cu comunitatea și mediul său.

Pe baza acestor considerații poate fi elaborat un plan de învățare relevant.

De exemplu, există persoane cu semne autiste care apreciază să învețe printr-o muncă de grup și persoane cu semne autiste care doresc să învețe singur.

Câteva definiții cheie pentru a înțelege valoarea elementului psihosocial în procesul de învățare, promovează și promovează o specificitate a fiecărei intervenții educaționale

COMUNITATE

Poate fi definită ca o rețea de oameni care împărtășesc interese, valori, obiective, cultură, religie sau istorie similare – precum și sentimente de conexiune și grijă între membrii săi. ⁴

CULTURĂ

Este un set de valori, credințe și norme comune într-o societate. Cultura este dinamică și se schimbă pe măsură ce societățile se adaptează la noile informații, provocări și circumstanțe.

EVENIMENT DESTRESANT

Este o experiență care are un impact asupra sănătății mintale și asupra bunăstării psihosociale a unei persoane, de exemplu, pierderea unei persoane dragi sau confruntarea cu hărțuirea, adaptarea la noi informații, provocări și circumstanțe. ⁶

CAPACITATE UMANĂ

Se referă la sănătatea fizică și mentală și ia în considerare în mod specific cunoștințele, capacitatea și abilitățile indivizilor. Identificarea propriei capacități umane a unui individ este același lucru cu realizarea propriilor forțe și valori. ⁷

SĂNĂTATE MENTALĂ

Este o stare de bine în care un individ își realizează propriile abilități, poate face față stresului normal al vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie la comunitatea sa. ⁸

PSIHOSOCIALE

Termenul „psihosocial” se referă la relația dinamică dintre dimensiunile psihologice și sociale ale unei persoane, în care una o influențează pe cealaltă. Dimensiunea psihologică include procese emoționale și de gândire, sentimente și reacții. Dimensiunea socială include relațiile, rețelele familiale și comunitare, valorile sociale și practicile culturale. Este important să ne amintim că ceea ce se întâmplă într-una dintre aceste zone se va întâmpla. ⁹

⁴UNICEF, 2018 Community-based Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Settings: Three-tiered Support for Children and Families, www.unicef.org/media/52171/file

⁵Ibidem

⁶Ibidem

⁷IFCR 2009 Psychosocial Interventions – A Handbook

⁸WHO, 2018, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁹IFRC 2018 <https://ecbhfa.ifrc.org/guides-and-tools/>

SPRIJIN PSIHOSOCIAL

PSS se referă la procesele și acțiunile care promovează bunăstarea holistică a oamenilor în lumea lor socială. Include sprijinul oferit de familie și prieteni.¹⁰

BUNĂSTARE

Bunăstarea este definită ca o condiție de sănătate holistică și procesul de atingere a acestei stări. Se referă la sănătatea fizică, emoțională, socială și cognitivă. Bunăstarea include ceea ce este bun pentru o persoană: a avea un rol social semnificativ; senzație de bucurie și speranță; trăind în conformitate cu valorile bune, așa cum sunt definite la nivel local; având relații sociale pozitive și un mediu de sprijin; face față provocărilor prin abilități pozitive de viață; și având securitate, protecție și acces la servicii de calitate.¹¹

Starea de bine depinde de mulți factori. Cercurile suprapuse din „floarea bunăstării” de mai jos sugerează că bunăstarea individuală și colectivă depinde de ceea ce se întâmplă într-o varietate de domenii, că este necesară îndeplinirea a cel puțin unui nivel minim de nevoie în fiecare dintre aceste zone și că zonele sunt interconectate.¹²

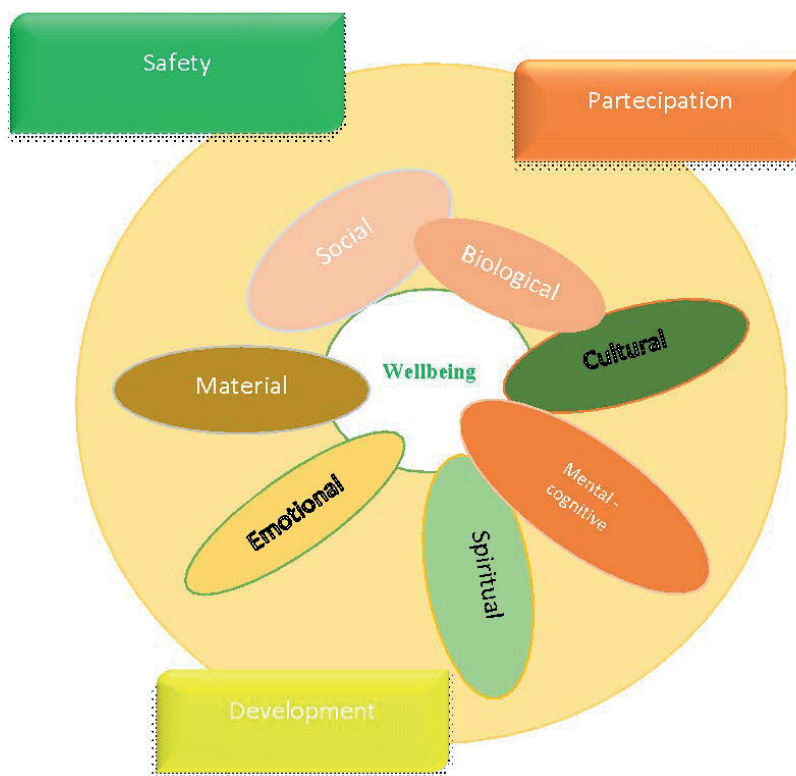


FIG. 1 - PERSPECTIVA BUNĂSTĂRII

¹⁰ INEE Guidance Note on Psychosocial Support, 2018

¹¹ Ibidem

¹² IFRC 2018 <https://ecbhfa.ifrc.org/guides-and-tools/>

Detalii despre floarea de bunăstare¹³

Social: se referă la prieteni, familie, rude, activități sociale, grupuri și cluburi sportive/de agrement, precum și grupuri de sprijin. Ființele umane sunt sociale prin natură, iar refuzul accesului la activități sociale și interacțiunea socială poate crește nivelul de suferință al unei persoane.

Emoțional: se referă la felul în care ne simțim. Sentimentele noastre au un impact imens asupra bunăstării noastre și, dacă aveți suferință emoțională, poate fi dificil să vă asigurați bunăstarea, chiar dacă aveți toate celelalte părți ale florii bunăstării acoperite. Trebuie să te simți în largul tău pentru a experimenta cu adevărat bunăstarea.

Spiritual: a fi liber să-și practice practicile religioase sau alte practici spirituale este un aspect important al bunăstării.

Cultural: cultura implică modele învățate de credință, gândire și comportament. Ea definește cum ar trebui să fie lucrurile pentru noi. Cultura face viața și etapele sale mai previzibile și permite unei societăți să se mențină. De asemenea, o cultură dezvoltă, adoptă sau adaptează instrumentele, tipurile de adăpost, transportul și alte obiecte fizice necesare pentru a se întreține. Ea definește standarde de frumusețe, atât ale lucrurilor, cât și ale oamenilor și prescrie modalități acceptabile și inacceptabile de a exprima emoția. Acesta definește ce comportament este considerat normal sau anormal. O cultură evoluează și se schimbă în timp.

Mental/cognitiv: se referă la gânduri și alte funcții conexe ale minții, care includ rezolvarea problemelor, învățarea cum să înveți, cum să dobândești informații și cum să le poți folosi.

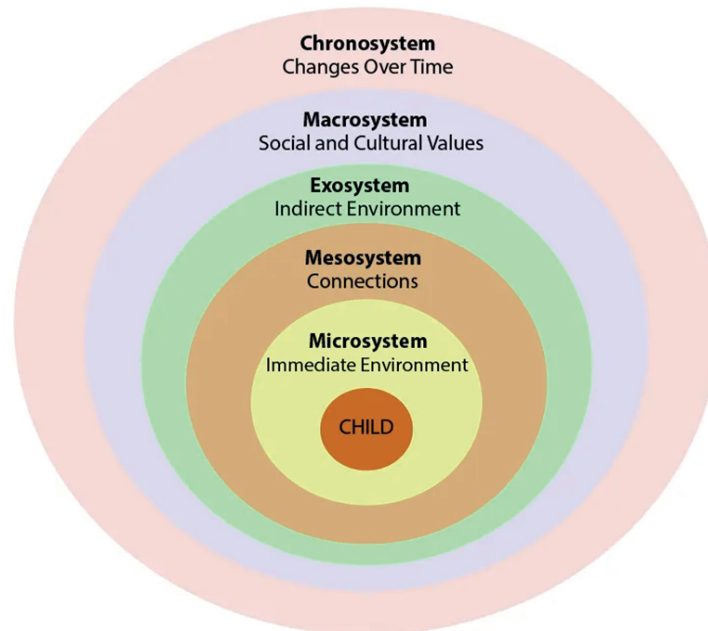
Biologic: se referă la organismul viu. Este vorba despre sănătatea fizică și aspectele biologice ale sănătății mintale, precum și absența bolii/tulburării.

¹³ Sursa: <https://ecbhfa.ifrc.org/guides-and-tools/>

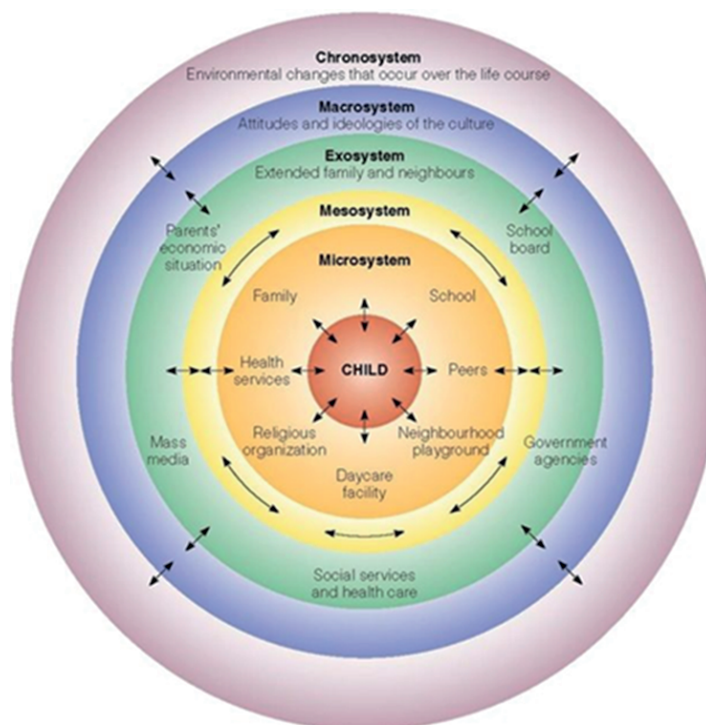
MODEL DE ECOLOGIE SOCIALĂ

Modelul social-ecologic dezvoltat de Bronfenbrenner (1979) este un cadru important pentru înțelegerea influenței aspectelor relaționale și de mediu în dezvoltarea umană.¹⁴

Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory



(C) The Psychology Notes Headquarters <https://www.PsychologyNotesHQ.com>



¹⁴ Bronfenbrenner U, 1979, The Ecology of Human Development <https://www.simplypsychology.org/Bronfenbrenner.ht>

Ce elemente putem lua în considerare atunci când creăm un anumit proces de învățare, într-un context specific, cu anumiți cursanți?

Să ne uităm acum la pașii practici care pot ajuta la conceperea procesului de învățare.

Evaluare și coordonare

- Evaluati serviciile disponibile în zonă, resursele disponibile și activitățile care există deja (centre comunitare, centre educaționale, teatre, biblioteci, centre de sănătate publică, centre de sprijin psihosocial), evaluați lipsurile de resurse.
- Dezvoltarea unui dialog coordonat și intersecțional între serviciile educaționale și psihosociale, structura publică, părțile interesate ale societății civile.

Consideratie etica

- Analizând nevoile și resursele precise ale tinerilor adulți cu care lucrați.
- Recunoașteți specificul fiecăruia și protejați-le valorile umane.
- „Nu face rău” trebuie să fie etosul muncii de învățare.
- Dezvoltați sensibilitatea culturală.

Lucru in echipă

- Identificați rolurile în echipă: cine face ce, cum, când, de ce.
- Participa la traininguri, supervizare, interviuri propuse de organizatia cu care colaborezi.
- Organizați instrumente și materiale pentru a lucra cu ușurință în timpul sesiunilor educaționale (formale sau formale).
- Asigurați sănătatea mintală și considerația psihosocială în orice activitate de învățare și grup de lucru.

Lucrătorul de tineret, educatorii, asistentul social pot simți, de asemenea, oboseală sau pierde momentan energie în conformitate cu munca lor umană, deci au nevoie de sprijin psihosocial: organizația trebuie să ofere supraveghere sau interviuri de sprijin individual.

Servicii de sanatate

- Facilitarea accesului la îngrijire în cazul unei nevoi specifice pentru persoane sau într-un moment de criză specială pentru persoana respectivă. În coordonare cu liderul echipei și acordul familiei.
- Învățare despre serviciile de sănătate din zonă în cazul unei necesități de îngrijire specifică (îngrijire de sănătate mintală, asistență medicală generală, sănătate primară).

Legătura comunitară

- Crearea unei legături cu comunitatea.
- Organizarea de activități în și pentru comunitate:
 - momente specifice de reflecție asupra legăturii dintre învățare și comunitate, despre rolul de susținere al comunității pentru persoanele cu dizabilități de sănătate mintală și invers defalcă stereotipuri și prejudecăți
 - momente specifice de reflecție asupra legăturii dintre învățare și comunitate;
 - implicarea părinților în managementul învățării

A învăța să înveți o abilitate pentru a te îmbunătăți¹⁵

¹⁵ <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/improving-quality/key-competences>

A **învăța să înveți** este capacitatea de a gestiona eficient propria învățare, atât individual, cât și în grup. În Recomandarea Consiliului Uniunii Europene din 22 mai 2018 privind competențele cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, aceasta este inclusă în competența mai largă numită „Competență personală, socială și de a învăța să înveți” și este definită ca **abilitatea**:

- a reflecta asupra propriei persoane;
- să gestioneze eficient timpul și informațiile;
- să lucreze cu ceilalți într-un mod constructiv;
- să rămână rezistenti;
- să-și gestioneze propria învățare și cariera.

Și deasemenea:

- să facă față incertitudinii și complexității;
- să-și susțină bunăstarea fizică și emoțională;
- pentru a menține sănătatea fizică și psihică;
- să poată duce o viață conștientă de sănătate, orientată spre viitor;
- să empatizeze și să gestioneze conflictele într-un context incluziv și de sprijin.

Abilitățile acestei competențe includ capacitatea de a-și identifica capacitățile, de a se concentra, de a face față complexității, de a reflecta critic și de a lua decizii, abilitatea de a învăța și de a lucra atât în colaborare, cât și în mod autonom și de a organiza și persevera în învățarea cuiva, de a o evalua și de a le împărtăși, de a căuta sprijin atunci când este cazul și gestionează eficient cariera și interacțiunile sociale.

Indivizii ar trebui să fie rezistenți și capabili să facă față incertitudinii și stresului. Ar trebui să fie capabili să comunice constructiv în diferite medii, să colaboreze în echipe și să negocieze. Aceasta include manifestarea **toleranței, exprimarea și înțelegerea diferitelor puncte de vedere, precum și capacitatea de a crea încredere și de a simți empatie.**

¹⁶ https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C_.2018.189.01.0001.01.ENG&toc=OJ:C:2018:189:TOC

Principii, practică și instrumente

După cum am văzut până acum, între învățare și dimensiunea emoțională, relațională, psihosocială există interconexiuni foarte puternice. Nerespectarea acestor legături poate duce la activități de învățare slab eficiente și nesatisfăcătoare pentru persoanele cu dizabilități mintale și dezamăgirea muncii pentru educatori. Să vedem acum un instrument piramidal care poate ajuta la punerea în practică a conceptelor prezentate până acum.



Sursa: Această ilustrare se bazează pe piramida de intervenție pentru sănătatea mintală și sprijinul psihosocial în situații de urgență din Ghidurile IASC (2007) și Intervenții psihosociale în sectorul educației din Ghidul Inee (2018)

Câteva exemple de activități de sprijin pentru adulții tineri cu dizabilități sau boli mintale:

- Psihoeducatie: ajutarea persoanei sa inteleaga emotiile, nevoile, dorintele.
- Activități de grup: activități recreative, culturale, sportive și alte activități specifice în concordanță cu interesele persoanei și în comunitate.
- Suport psihologic specific, dacă este necesar.

Chestionar

1. Ce înțelegem prin învățare?

- Să memoreze informații sau cunoștințe
- Rezultatul unei activități.
- Este un proces în care în sfârșit faci un examen/test

2. What does it mean “psychosocial”?

- Partea psihologică este procesele emoționale și de gândire, sentimentele și reacțiile. Dimensiunea socială include relațiile, rețelele familiale și comunitare, valorile sociale și practicile culturale. Este important să ne amintim că ceea ce se întâmplă într-una dintre aceste zone va afecta aspecte ale celorlalte.
- Partea psihologică se referă la boala psihică; partea socială reprezintă resursa bunăstării.
- Psihologia aplicată socialului: grupurile de terapie

3. Dar oboseala asistenților sociali, a lucrătorilor de tineret și a profesioniștilor?

- Este comun deoarece toate locurile de muncă au dificultăți.
- Este rezultatul unor factori de stres și este important să aveți grijă de acest indicator și fiecare organizație trebuie să dispună de o resursă de suport psihologic pentru a-i face față.
- Este important să le oferim profesioniștilor oportunitatea de a afla că această oboseală este normală și că trebuie doar să aștepte.

4. Care este competența numită a învăța să înveți?

- Este capacitatea de a gestiona eficient propria învățare, atât individual, cât și în grup.
- Este competența de a învăța cum să dobândești mai multe cunoștințe în mai puțin timp.
- Este un joc de cuvinte.

5. Care sunt componentele florii de bunăstare?

- Petală biologică, spirituală și emoțională.
- Petală socială, sportivă, culturală și cognitivă.
- Petală socială, emoțională, spirituală, culturală, mentală/cognitivă și biologică.

6. Ce straturi are piramida de intervenție pentru sănătate mintală și urgențe psihosociale?

- 4 straturi: 1 advocacy, 2 activează o rețea; a 3-a intervenție de bază focalizată nespecializată; a 4-a Suport specializat
- 4 straturi: primul suport specializat, al doilea activarea unei rețele, a treia intervenție de bază focalizată nespecializată,
- Un singur strat: ai putea face totul în același moment, totul este de ajutor în astfel de situații!

7. Șablonul de plan individual de dezvoltare este compus din diferiți pași:

- O evaluare a nevoilor, identificarea obiectivelor de învățare, identificarea metodelor de învățare, planificarea activităților pașii și calendarul.
- O hartă a rețelei sociale a persoanei, o listă de numere de contact și o carte pentru a învăța și a face exerciții.
- Un pas înainte, un pas înapoi și unul în lateral.



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.