

ROZDZIAŁ 2

„Życ pełnią dorosłego życia”.

Wsparcie procesu osiągnięcia autonomii życiowej przez dorosłe osoby z niepełnosprawnością ruchową przy wykorzystaniu programu psychoedukacyjnego opartego na metodzie dramy

Wprowadzenie

Dorosłość jest najdłuższą fazą życia człowieka. Dla wielu osób z niepełnosprawnością okres wejścia w dorosłość i zakończenia edukacji wiąże się z zamknięciem w domu, izolacją od społeczeństwa i brakiem planów na dalszą część życia. Brak odpowiedniego wsparcia, a także brak wiary we własne możliwości potrafi skazać osoby z niepełnosprawnością na pozbawione aktywności, smutne i nieciekawe życie. Czy jednak musi tak być? Co można zrobić, aby osoby z niepełnosprawnością mogły żyć pełnią swojego dorosłego życia?

Dorosłość

Przyjmuje się, że dorosłość jest fazą życia zdeterminowaną przez wcześniejsze fazy rozwojowe (Trempała 2000). Głównymi czynnikami determinującymi okres dorosłości są biologiczne predyspozycje oraz oddziaływania środowiska (Kowalik 2003).

Włodzimierz Szewczuk podkreśla, że człowiek dorosły jest sam za siebie odpowiedzialny, decyduje o własnym planie życiowym, bierze na siebie trud jego realizacji, także wobec społeczeństwa jest odpowiedzialny za swoją działalność (Szewczuk 1990). Autonomia dorosłego człowieka przejawia się w niezależności od kogoś lub czegoś i w zdolności do kierowania samym sobą, jest autonomią jednostki wobec całego świata zewnętrznego (Łapiński 1988).

Dorosłość charakteryzuje się przygotowaniem do świadomego uczestniczenia w życiu społecznym, kształtowania własnej drogi życiowej, efektywnego zaspokajania potrzeb oraz podejmowania zadań społecznych. Wiąże się z osiągnięciem celu własnego rozwoju, stabilizacją życiową oraz wzbogacaniem otoczenia o wytwory własnej działalności (Kowalik 2003).

Dojrzałość można rozumieć również jako stan przystosowania, akceptacji siebie mimo niepełnosprawności, jako umiejętność kontrolowania samego siebie

oraz kontrolowania różnorodnych wpływów na podejmowane przez siebie decyzje, a także panowanie nad swoimi emocjami. Człowiek dorosły akceptuje własne ograniczenia, jest niezależny wewnątrznie, umie łagodzić skutki odczuwania samotności, kształtować korzystne dla siebie stosunki międzysobowe, traktować konflikty jako zadanie do wykonania i rozwiązania. Możliwe jest przy tym osiągnięcie dojrzałości w pewnej dziedzinie oraz pozostanie niedojrzałym w innych (Kowalik 2003).

Krystyna Rzedzicka (2003) wyróżnia cztery kategorie opisu dorosłości:

- dorosłość jako dojrzałość,
- dorosłość jako dojrzewanie,
- dorosłość jako status społeczny,
- dorosłość jako status metrykalny.

Osoby z niepełnosprawnością budują obraz samego siebie oraz własnej dorosłości, odnosząc się do norm społecznych, regulujących oczekiwania społeczne względem osób z niepełnosprawnością i wyznaczających akceptowane wobec nich ustosunkowania. Wiedza o sobie samym dla osób z niepełnosprawnością jest własną tożsamością i wewnętrzną prawdą, która często jednak wymusza na nich działania pozostające w zgodzie z normami społecznymi, nie zaś z ich własnymi potrzebami i pragnieniami. Osoby z niepełnosprawnością socjalizowane są do przyjmowania roli osób niesamodzielnych, nieszczęśliwych, a także skazanych na prowadzenie nieciekawego życia. Chęć realizowania własnej potrzeby autonomii i poszukiwania w swoim życiu szczęścia wymaga od osób z niepełnosprawnością podejmowania zwiększonego wysiłku w celu budowania swojej tożsamości, co nierzadko odbywa się w opozycji do wpojonych osobom niepełnosprawnym społecznych norm (Bidziński 2012).

Zdaniem Rzedzickiej (2003) wyróżnić można następujące rodzaje relacji niepełnosprawności z dorosłością:

- niepełnosprawność przeciwstawna dorosłości,
- niepełnosprawność jako bariera dla dorosłości,
- niepełnosprawność jako czynnik stymulujący dorosłość,
- niepełnosprawność i dorosłość niezależne od siebie.

Bariery dorosłości osób niepełnosprawnych

Janusz Kirenko (2007) na podstawie przeprowadzonych przez siebie badań wskazuje, iż największym problemem dla osób z niepełnosprawnością (zwłaszcza zaś z niepełnosprawnością wrodzoną) jest nie tyle brak lub utrata sprawności, ile brak akceptacji przez społeczeństwo, w którego życie bardzo chcieliby się włączyć.

Hanna Żuraw (2008) zwraca uwagę, iż w następstwie niewłaściwych postaw społeczeństwa część osób z niepełnosprawnością czuje się uprzedmiotowiona, bezradna, rozczarowana życiem i wykluczona ze społeczeństwa. Władysław

Dykcik (2003) zwraca uwagę, iż utrwalone stereotypy i wyobrażenia są dla osób niepełnosprawnych przyczyną poczucia poniżenia, uzależnienia, ograniczenia samorealizacji, a także cierpienia wywołanego obrazem siebie jako osoby gorszej od innych. W konsekwencji postawy życiowe osób niepełnosprawnych mogą charakteryzować się biernością, bezradnością, roszczeniowością, agresją, minimalizowaniem własnej aktywności. Osoby niepełnosprawne czują się wobec takich stereotypów bezsilne oraz samotne, trudno im dostrzec sens własnego życia, co dodatkowo utrudnia nawiązywanie prawidłowych stosunków interpersonalnych. Szczególnie krzywdzące są tu stereotypy zbudowane na przekonaniu o niewielkich możliwościach osób niepełnosprawnych, niemożności osiągnięcia samodzielności, niestabilności ich samooceny, a także braku umiejętności kierowania własnym postępowaniem.

Brak odpowiednich kompetencji społecznych ogranicza proces dorastania i dojrzewania osób niepełnosprawnych. Konieczne zatem staje się wyposażanie osób niepełnosprawnych w umiejętności pozwalające na podejmowanie różnorodnych życiowych zadań, adekwatne reagowanie w różnych sytuacjach społecznych oraz odpowiadanie na wiążące się z nimi wyzwania (Ostrowska 2003).

Aktywizacja konkretnych osób z niepełnosprawnością jest najważniejszym czynnikiem w dokonywaniu zmian w ich życiu. Marginalizacja, wycofanie oraz rezygnacja przejawiające się w postępowaniu osób niepełnosprawnych to często wynik ich własnej bierności, bezradności i akceptowania izolacji. Brak aspiracji powoduje zahamowanie rozwoju społecznego osób niepełnosprawnych (Ostrowska 2003).

Duża część osób niepełnosprawnych nie przejawia aktywnej postawy wobec własnego życia, nie jest zainteresowana problemami swojego środowiska, nie zna przepisów regulujących sytuację osób niepełnosprawnych oraz wynikających z nich uprawnień i możliwości, nie aspiruje do zdobywania wykształcenia, uzupełniania kwalifikacji i podejmowania pracy. Osoby niepełnosprawne często koncentrują się przede wszystkim na sprawach związanych z codzienną egzystencją, zaś główną płaszczyzną ich kontaktów społecznych są instytucje udzielające pomocy finansowej (Ostrowska 2003).

Funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w środowisku społecznym może być źródłem wielu sytuacji przeciążenia i zagrożenia. Współczesny świat, nastawiony na konkurencję i wartości użyteczne, jest pełen barier wobec osób niepełnosprawnych, które często nie mają wystarczającej siły, aby bronić swoich praw. Ich funkcjonowanie społeczne nierzadko wymaga pomocy w pokonywaniu barier architektonicznych lub psychologicznych, dlatego niezbędna jest normalizacja w podstawowych sferach ich życia, tak aby stworzyć im szanse na osiągnięcie wysokiego poziomu jakości życia (Stochmiałek 2003).

Wśród działań, które utrudniają samodzielne podejmowanie działań przez osoby niepełnosprawne, należy wymienić:

- wyręczenie,
- odmawianie pomocy,
- ścisłą kontrolę samodzielnych działań,
- obniżanie motywacji do samodzielnego działania,
- zmuszanie do podejmowania różnych działań,
- brak stwarzania warunków umożliwiających samodzielne działanie (Twardowski 1996).

Przygotowanie do dorosłości

Proces dochodzenia do dorosłości jest u osób niepełnosprawnych zróżnicowany, zależy od okresu nabycia niepełnosprawności. W przypadku osób z niepełnosprawnością wrodzoną proces ten zależny jest od odpowiednio zorganizowanych warunków do rozwoju. Jeśli chodzi zaś o osoby z niepełnosprawnością nabytą w późnym okresie młodzieńczym lub w okresie dorosłości, można mówić o strefie utraconego rozwoju, rozumianej jako „wielkość niewykorzystanych szans w zakresie przekształcenia posiadanego potencjału rozwojowego w dokonania życiowe” (Kowalik 2003, s. 75). Charakterystyczne dla tej strefy jest przekonanie osób niepełnosprawnych o tym, że normalne, dorosłe życie już się zakończyło i utraciło sens (tamże).

Sposób, w jaki osoba z niepełnosprawnością spostrzega samą siebie, istotnie wpływa na jej możliwości oraz sposoby rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych, wiążących się z naruszeniem cenionych przez daną osobę wartości (Tomaszewski 1975).

Zaakceptowanie samego siebie w przypadku osób z niepełnosprawnością wiąże się ściśle z pogodzeniem się z faktem niepełnosprawności oraz ograniczeniami z niej wynikającymi. Wiedza i doświadczenie związane z istotą, przyczyną oraz konsekwencjami niepełnosprawności są bardzo istotnymi składnikami obrazu własnej osoby. Tylko prawidłowy, realny obraz swojej niepełnosprawności pozwala na akceptację siebie. Nie jest ona możliwa, jeśli niepełnosprawność jest przez samą osobę wyolbrzymiana lub niedoceniana (Pilecka, Pilecki 1989).

Małgorzata Kościelska (2012) podkreśla, że dużą rolę w procesie osiągnięcia autonomii życiowej przez dorosłe osoby z niepełnosprawnością odgrywa społeczeństwo oraz typ relacji z otoczeniem. W procesie tym uczestniczą rodzice, nauczyciele oraz terapeuci, pracodawcy i pozostała część społeczeństwa. Osoba z niepełnosprawnością powinna dorastać do dorosłości w indywidualnym tempie, zaś proces ten powinien uwzględniać jej indywidualne predyspozycje.

Duży wpływ na sposoby funkcjonowania dorosłej osoby z niepełnosprawnością w społeczeństwie mają jej indywidualne kompetencje społeczne, które należy rozumieć jako złożone umiejętności, niezbędne do radzenia sobie w różnorod-

nych sytuacjach społecznych, nawiązywania relacji z ludźmi oraz planowania i realizowania własnych celów życiowych. Otoczenie osoby z niepełnosprawnością nierzadko obawia się potencjalnych niepowodzeń oraz frustracji, w związku z czym buduje w niej minimalistyczną orientację życiową oraz niewielkie oczekiwania wobec własnej dorosłości (Sadowska i in. 2012).

Wspieranie uczestniczenia osób z niepełnosprawnością w życiu społeczeństwa powinno opierać się na wielokierunkowej i systematycznej aktywizacji, dążącej do tego, aby osoby z niepełnosprawnością mogły – i chciały – stawać się autonomicznymi podmiotami w życiu społecznym, a także podejmowały odpowiedzialność za swoje decyzje, wybory oraz ich konsekwencje, aby mogły czuć, że są realnymi sprawcami własnych czynów (Kubiak-Szyborska 2012).

Przygotowanie osób niepełnosprawnych do dorosłości powinno obejmować wzmacnianie ich własnej aktywności, kreatywności oraz przekonania, że mogą realnie zaistnieć w życiu społecznym i osiągnąć sukces, że są potrzebne innym (Ostrowska 2003). Osiągnięcie powodzenia w dochodzeniu do dorosłości wiąże się również z coraz lepszymi możliwościami poznawania siebie i własnego otoczenia, a także z systematycznym zdobywaniem doświadczeń w zakresie pełnienia wybranych ról społecznych, zawodowych czy rodzinnych (Kowalik 2003).

Życie z pasją i celem jest drogą do osiągnięcia sukcesów. Satysfakcję z życia czerpią przede wszystkim osoby, które same decydują o stylu, jakości i sensie swojego życia, samodzielnie wybierają odpowiednie dla siebie cele i wartości życiowe, a także są pozytywnie nastawione i silnie zmotywowane do ich realizacji. Poczucie własnej wartości, pozytywna postawa względem siebie, a także optymistyczne nastawienie wobec innych ludzi pozwalają korzystać z możliwości, jakie niesie ze sobą podmiotowość, samodzielność oraz dorosłość. Do ograniczenia racjonalnego i celowego działania człowieka w największym stopniu – oprócz choroby i utraty sprawności – przyczynia się samotność i bezczynność (Dykcik 2003).

Osoby niepełnosprawne należy przygotowywać do autonomii w dorosłym życiu poprzez wychowanie respektujące swobodę, ale i konieczność, poszanowanie godności oraz ograniczeń, umożliwianie własnych wyborów, wyzwalanie twórczej aktywności oraz przygotowanie do podejmowania odpowiedzialności za siebie w ramach norm i wartości obowiązujących w społeczeństwie (Kosakowski 2003).

Do autonomii w dorosłym życiu należy osobę niepełnosprawną przygotowywać od dzieciństwa, kontynuując wsparcie również w wieku młodzieńczym, dorosłym oraz podeszłym (Loebl 2003).

Metodologia badań i analiza wyników

Powyższe rozważania nad dorosłością oraz samodzielnością osób niepełnosprawnych stały się podstawą do przeprowadzenia badań związanych z postrze-

ganiem zawierania małżeństwa przez osoby z niepełnosprawnością ruchową. Taka tematyka badań została wybrana ze względu na fakt, iż małżeństwo jest jednym z atrybutów dorosłego życia. Jak wskazuje Błęszyńska (1994), jest ono wartością obecną w pragnieniach wielu osób z niepełnosprawnością. Głównym problemem badań było zatem pytanie, jak jest spostrzegana możliwość zawierania małżeństwa przez osoby z niepełnosprawnością ruchową w tejże grupie osób. Sformułowane zostały również następujące problemy szczegółowe:

- Jakie różnice w spostrzeganiu małżeństw osób z niepełnosprawnością ruchową występują pomiędzy badanymi grupami?
- Która grupa przejawia bardziej akceptującą postawę wobec małżeństw osób z niepełnosprawnością ruchową?
- Jaki wpływ na różnice w spostrzeganiu małżeństw osób z niepełnosprawnością ruchową ma rodzaj głównej aktywności życiowej w grupie osób niepełnosprawnych?
- Jak badani oceniają możliwość osiągnięcia samodzielności osób z niepełnosprawnością ruchową w małżeństwie?

Badania zostały przeprowadzone w dwóch grupach, z których każda liczyła 30 osób. Pierwszą grupę stanowiły osoby z niepełnosprawnością ruchową, zarówno uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej (15 osób), jak też osoby czynne zawodowo (15 osób). W drugiej grupie znalazły się osoby sprawne, spośród których połowę stanowili pracownicy Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz wolontariusze pracujący z osobami niepełnosprawnymi, zaś drugą połowę – osoby, które nie utrzymują bliższych kontaktów z osobami niepełnosprawnymi.

Badanie przeprowadzono za pomocą kwestionariusza ankiety w opracowaniu własnym. Składał się on z dwóch części. W pierwszej części poproszono badanych o dokończenie 7 zdań odnoszących się do zawierania małżeństwa oraz funkcjonowania w małżeństwie przez osoby z niepełnosprawnością ruchową. W drugiej części badani zaznaczali, w jakim stopniu (w skali 1–5) zgadzają się z podanymi opiniami na temat małżeństw osób z niepełnosprawnością ruchową. Opinie te odnosiły się do dwóch kategorii: akceptacji zawierania związków małżeńskich przez osoby z niepełnosprawnością ruchową (10 stwierdzeń) oraz możliwości osiągnięcia samodzielności w małżeństwie przez osoby z tą niepełnosprawnością (6 stwierdzeń).

Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na ustalenie, iż osoby z niepełnosprawnością istotnie częściej niż osoby sprawne zgadzały się z następującymi stwierdzeniami:

- Osoby niepełnosprawne są zbyt naiwne i dziecinne, aby zawrzeć związek małżeński.
- Osoby niepełnosprawne powinny zawierać małżeństwa tylko z innymi osobami niepełnosprawnymi.
- Małżeństwo osoby sprawnej z niepełnosprawną nie ma szans być trwałe.

- Osoby niepełnosprawne w małżeństwie są mniej szczęśliwe niż inni ludzie.
 - Pojawienie się niepełnosprawności u jednego z małżonków uniemożliwia dalsze trwanie małżeństwa.
 - Osoby niepełnosprawne od swojego małżonka oczekują przede wszystkim pomocy i opieki.
 - Osoby niepełnosprawne chcą mieć w swoim małżonku głównie opiekuna.
- Równocześnie osoby z niepełnosprawnością istotnie rzadziej niż osoby sprawne skłonne były zgodzić się z następującymi stwierdzeniami:
- Osoba niepełnosprawna, jak każdy inny człowiek, może założyć rodzinę.
 - Osoby niepełnosprawne potrafią kochać tak samo jak inni ludzie.

Analiza badań wykazała, iż poziom sprawności nie okazał się istotną statystycznie zmienną w przejawianiu postaw wobec zawierania związku małżeńskiego, choć badane osoby z dysfunkcją narządu ruchu nieco wyżej oceniały swoje możliwości samodzielnego funkcjonowania w małżeństwie, przy jednoczesnej nieco niższej niż osoby pełnosprawne akceptacji dla zawierania związku małżeńskiego przez osoby z niepełnosprawnością ruchową.

Ważnym czynnikiem różnicującym deklarowane postawy w grupie osób niepełnosprawnych okazał się rodzaj głównej aktywności życiowej (praca zawodowa lub uczestnictwo w Warsztatach Terapii Zajęciowej). Uzyskane wyniki wskazują, iż uczestnicy WTZ przejawiają dużo bardziej akceptującą postawę wobec możliwości zawierania związku małżeńskiego przez osoby z niepełnosprawnością. Istotnie częściej jednak skłonni są uważać, iż osoba z niepełnosprawnością w małżeństwie jest niesamodzielną, potrzebuje przede wszystkim opieki i wsparcia, również finansowego. Osoby z niepełnosprawnością aktywne zawodowo wysoko spostrzegały swoją możliwość osiągnięcia samodzielności i niezależności życiowej. Równocześnie istotnie niżej niż uczestnicy WTZ wyrażały przekonanie, że osoba z niepełnosprawnością może budować bliskie związki z drugim człowiekiem, być w nich szczęśliwa jak każdy inny. Ich postawa wobec zawierania małżeństwa przez osoby z niepełnosprawnością była istotnie niżej akceptująca.

Osoby z niepełnosprawnością częściej wskazywały również na trudności związane z zawarciem małżeństwa. W ich wypowiedziach pojawiały się opinie, iż małżeństwo osoby z niepełnosprawnością „jest źle spostrzegane w społeczeństwie”, zaś sprawny małżonek osoby z niepełnosprawnością „to rzadkość”, „musi być bardzo odważny”, „jest obciążony dodatkową odpowiedzialnością”, „musi się całkowicie poświęcić”. Pojawiały się także opinie, iż małżeństwo zawierane przez dwie osoby z niepełnosprawnością „to głupota”.

Przeprowadzone badania pozwoliły na ustalenie, iż osoby niepełnosprawne aktywne zawodowo potrzebują wsparcia w zakresie wzmocnienia poczucia własnej wartości, a także poczucia bycia pełnowartościowym członkiem społeczeństwa. Z kolei osobom niepełnosprawnym, przebywającym na co dzień w Warsztatach Terapii Zajęciowej, przydałoby się wsparcie w postrzeganiu sa-

mego siebie, dostrzeganiu swoich zalet, mocnych stron, a także w rozwijaniu umiejętności niezależnego decydowania o sobie samym i o wszystkich aspektach swojego życia.

Opis programu

Na podstawie powyższych rozważań nad dorosłością oraz uzyskanych wyników badań opracowano program psychoedukacyjny dla dorosłych osób z niepełnosprawnością ruchową zatytułowany „Życie pełnią dorosłego życia”.

Idea wdrażania programu w powyższej grupie docelowej jest oparta na silnym przekonaniu, iż osoby z niepełnosprawnością ruchową potrzebują wsparcia w osiągnięciu autonomii życiowej. Osoby z niepełnosprawnością ruchową niżej niż sprawna część społeczeństwa oceniają swoje możliwości w zakresie bycia jednostką samodzielną, kierującą własnym życiem. Wskazują na brak sensu w podejmowanych przez siebie działaniach, co wpływa na negatywne postrzeganie samego siebie, a także na obniżenie motywacji do podejmowania różnorodnych aktywności. Kluczowe zatem wydaje się wsparcie osób z niepełnosprawnością ruchową w opanowaniu umiejętności, które pozwolą im na świadome czerpanie radości z bycia dorosłym człowiekiem i z samodzielnego kierowania własnym życiem.

Do najważniejszych celów proponowanego programu należą:

- nauka dostrzegania swoich zalet i mocnych stron,
- nauka autoprezentacji, tworzenie pozytywnego obrazu siebie,
- nauka identyfikowania oraz wyrażania emocji przeżywanych wobec własnej niepełnosprawności,
- nauka akceptacji siebie,
- kształtowanie wiary w siebie i swoje możliwości,
- nauka niezależnego i odważnego podejmowania decyzji,
- nauka uzasadniania własnego punktu widzenia,
- nauka przewidywania oraz ponoszenia konsekwencji podjętych przez siebie decyzji,
- kształtowanie wewnętrznej motywacji do podejmowania wybranych przez siebie aktywności,
- nauka właściwego gospodarowania czasem,
- nauka planowania własnych celów i zadań życiowych,
- kształtowanie przekonania o możliwości bycia szczęśliwym,
- nauka obdarowywania innych osób swoimi talentami.

Jako metodę wspierającą przeprowadzenie programu wybrano metodę dramy, którą uznać należy za niezwykle przydatną w osiągnięciu założonych dla programu celów.

Drama jest metodą stymulującą myślenie oraz inteligencję emocjonalną uczestników zajęć. Polega na rozwijaniu umiejętności oraz budowaniu struktur wiedzy z perspektywy przyjętej na siebie roli. Jej istotą jest aktywna identyfikacja uczestników z fikcyjnymi sytuacjami oraz rolami, dzięki czemu możliwe jest uruchomienie odpowiednich emocji, operacji intelektualnych, aktywności ruchowej oraz zmysłów. Rola w dramie nie jest rolą teatralną, ale rolą społeczną. Przyjęcie na siebie roli dramowej umożliwia zdobywanie wiedzy oraz rozwijanie umiejętności w określonej rzeczywistości i konkretnym kontekście sytuacyjnym. Dotyka wszystkich sfer osobowości człowieka. Drama umożliwia prowadzącemu konstruowanie sytuacji, które będą podnosić samoocenę uczestników, budować ich pozytywny obraz w grupie. Wspiera także uczestników w odnajdywaniu własnej tożsamości poprzez wypróbowywanie różnych ról, dzięki czemu uczestnicy mogą dokonywać różnorodnych wyborów i kształtować własne postawy. Działania dramowe wspierają także uczestników w nauce budowania trwałych i znaczących relacji interpersonalnych (Witerska 2011).

Elementy dramy zostały włączone do programu ze względu na to, iż metoda ta stwarza warunki do oddziaływania na pełniejszy, wszechstronny rozwój każdego człowieka. Od metody tej oczekiwać należy urozmaicenia i zintensyfikowania takich doświadczeń życiowych, które pozytywnie wpływają na rozwijanie własnych możliwości oraz wzbogacają tożsamość uczestnika dramy. Poprzez twórczą ekspresję możliwe staje się zrozumienie, co to znaczy być sobą wśród innych ludzi oraz przeniesienie doświadczeń i rozwiązań wypracowanych podczas zajęć na grunt szerszego środowiska społecznego (Pankowska 1990).

Na potrzeby niniejszego programu przyjęto rozumienie dramy w ujęciu Briana Waya. W świetle jego koncepcji najważniejszym elementem dramy jest doświadczenie uczestniczących. Drama jest „ćwiczeniem życia”, czego nie można interpretować w świetle teatralnych konwencji. Nie warto ograniczać dramy wyłącznie do metody nauczania. Jej cele są znacznie szersze, zaś zakres narzędzi, z których korzysta, bardzo szeroki. Są to nie tylko improwizowane sceny, które najczęściej kojarzone są z dramą, ale również ćwiczenia obejmujące przyjęcie na siebie roli poprzez ruch, mowę, dyskusję, odczuwanie postaci czy rozumienie przeżyć innych osób poprzez czerpanie z pamięci własnych przeżyć (Way 1997).

Program zawiera 7 scenariuszy zajęć, z których każdy podzielony jest na trzy części wstępną, zasadniczą oraz końcową. Zaplanowany czas trwania każdych zajęć to 90 minut. Zajęcia zaplanowane są dla grupy 6–8 osób; w przypadku innej liczebności grupy mogą być niezbędne modyfikacje poszczególnych ćwiczeń w celu dostosowania ich do konkretnej grupy.

„Życ pełnią dorosłego życia”.
Propozycja programu psychoedukacyjnego dla dorosłych osób
z niepełnosprawnością ruchową

SCENARIUSZ NR 1

Tytuł: Jestem sobą

Cel:

- nauka umiejętności mówienia o sobie
- analiza sposobu postrzegania siebie
- identyfikacja i nauka wyrażania myśli i emocji przeżywanych wobec własnej niepełnosprawności

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Jestem butem

Cel ćwiczenia:

- integracja grupy
- nauka odnajdywania swoich pozytywnych cech

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy bez słów siedzą w kręgu. Rozglądają się po sali i wybierają w myślach jeden przedmiot. Następnie wyobrażają sobie, że są tym przedmiotem. Nazywają trzy dobre cechy wybranego przedmiotu (np. Jestem butem; jestem ciepły, miękki i wygodny). Podczas przechadzki po sali podają rękę innym i przedstawiają się w taki właśnie sposób. Potem siadają i zastanawiają się, czy cechy wybranego przedmiotu mogłyby charakteryzować ich samych. W miejsce nazwy przedmiotu wstawiają swoje imię i podczas kolejnej przechadzki przedstawiają się ponownie: Mam na imię Zosia, jestem ciepła, miękka i wygodna.

Gdyby moje ciało umiało mówić – ćwiczenie ewaluacyjne (Oleńska-Pawlak 1999)

Cel ćwiczenia:

- identyfikacja postaw i emocji przeżywanych wobec własnej niepełnosprawności
- ewaluacja początkowa programu

Pomoce: kartki, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy na kartce papieru zapisują, co powiedziałyby poszczególne części ich ciała (głowa, oczy, usta, uszy, ręce, nogi), gdyby umiały mówić. Podczas tego cwi-

czenia należy analizować wypowiedzi tylko tych uczestników, którzy chcą – nie należy pod żadnym pozorem tych wypowiedzi oceniać!

Część zasadnicza

Plecak

Cel ćwiczenia:

- identyfikacja własnego obrazu niepełnosprawności
- określenie, z czym dla uczestnika kojarzy się niepełnosprawność

Pomoce: plecak, dętka, pompka, klucz imbusowy, odcinek renty, formularz wniosku o dofinansowanie semestru studiów przez PFRON, książka, wizytówka fizjoterapeuty, słomki do napojów, tabletki przeciwbólowe, szminka do ust

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący ustawia na środku sali plecak. Informuje uczestników, że należy on do pewnej osoby. Uczestnicy mogą zajrzeć do plecaka, wyjąć przedmioty, które się w nim znajdują. Na tej podstawie próbują ustalić, do kogo należy plecak, scharakteryzować jego właściciela, odgadnąć, czym on się zajmuje.

Przedmioty, które są umieszczone w plecaku: dętka, pompka, klucz imbusowy, odcinek renty, formularz wniosku o dofinansowanie semestru studiów przez PFRON, książka, wizytówka fizjoterapeuty, słomki do napojów, tabletki przeciwbólowe, szminka do ust. Zestaw przedmiotów może być inny, w zależności od grupy, niemniej istotne jest, aby doprowadził uczestników do refleksji nad postacią osoby niepełnosprawnej, konkretnej płci, aktywnie przeżywającej swoje życie.

Rola na ścianie

Cel ćwiczenia:

- nauka nazywania i wyrażania myśli i emocji przeżywanych wobec własnej niepełnosprawności

Pomoce: karton z narysowanym konturem ludzkiej postaci, flamastry

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący przywiesza na ścianie narysowany na kartonie duży kontur postaci ludzkiej. Informuje uczestników, iż jest to osoba, do której należy plecak z poprzedniego ćwiczenia. Uczestnicy w obrębie głowy wpisują jej myśli, w obrębie tułowia – uczucia, zaś w obrębie kończyn – czynności.

Stop-klatka

Cel ćwiczenia:

- analiza sposobu postrzegania siebie
- analiza swoich emocji związanych z postrzeganiem własnej osoby

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący prosi uczestników, aby poruszali się po sali, ilustrując swoim ruchem to, jak siebie postrzegają. Na umówiony sygnał, dany przez prowadzącego, uczestnicy zastygają bez ruchu. Prowadzący zadaje uczestnikom pytania:

- Co teraz robisz?
- Dlaczego to robisz, tak się zachowujesz?
- Co teraz czujesz?
- Co myślisz o ludziach, którzy Cię otaczają?

Autoportret ze słów

Cel ćwiczenia:

- ekspresja emocji związanych z obrazem własnej osoby
- nauka przedstawiania siebie

Pomoce: słowa wycięte z gazet, kolorowe i czarno-białe gazety, białe kartki A4, klej

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący wręcza uczestnikom dużą liczbę różnorodnych słów wyciętych z gazet, w różnych kolorach oraz różnej wielkości, a także białe kartki i klej. Prosi uczestników, aby za pomocą tych materiałów każdy z nich przygotował autoportret. Po skończonej pracy uczestnicy prezentują autoportrety i omawiają je.

Część końcowa

Kto tak jak ja

Cel ćwiczenia:

- bliższe poznanie innych członków grupy
- odnalezienie osób, które w czymś są do siebie podobne

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy siadają na podłodze w kręgu. Jedna z osób ma za zadanie stanąć na środku i powiedzieć: Zamieniają się (miejscami) osoby, które tak jak ja... (np. lubią wakacje / zwierzęta / lody czekoladowe / mają siostrę / jasne włosy / kotka / trampki na sobie). Ci, których to wywołanie dotyczy, zamieniają się miejscami, zaś osoba będąca w środku ma za zadanie zająć czyjeś miejsce. Ponownie ktoś zostanie bez miejsca i teraz to on będzie wymyślał treść następnego „wywołania”. Ważne, by podkreślić, że wywołania mają być sympatyczne (i takie są, wszak wywołujący ma mówić, że „zamieniają się osoby, które tak jak ja...”). Jeżeli w grupie nie ma osób poruszających się za pomocą wózka – można wykorzystać do tej zabawy krzesła. W przeciwnym razie warto oznaczyć miejsca w kręgu (np. numerami).

Relaksacja przy muzyce

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie

Pomoce: muzyka relaksacyjna, odtwarzacz

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący prosi uczestników, aby położyli się na podłodze, zamknęli oczy i przyjęli wygodną dla siebie pozycję. Włącza spokojną muzykę, np. *Weightless* (Marconi Union 2014). W trakcie relaksacji proponuje uczestnikom, aby:

- pomyśleli o części swojego ciała, którą lubią, dotknęli jej, spróbowali nią poruszyć,
- pomyśleli o części swojego ciała, której nie lubią, dotknęli jej, spróbowali pomyśleć o niej coś miłego,
- na koniec ćwiczenia wstali w tempie, które im odpowiada.

SCENARIUSZ NR 2

Tytuł: Korzystam z moich zalet

Cel:

- budowanie samoakceptacji oraz pozytywnego obrazu własnej osoby
- nauka wskazywania swoich mocnych stron
- budowanie pewności siebie
- kształtowanie umiejętności autoprezentacji

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Imię i zalety

Cel ćwiczenia:

- nauka wskazywania własnych zalet

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy wraz z prowadzącym siedzą w kręgu. Prowadzący wypowiada swoje imię i wymienia trzy swoje zalety, rozpoczynając się na tę samą literę co jego imię. Następnie wskazuje osobę, którą wita. Jej zadaniem jest również podanie trzech swoich zalet według tego samego klucza. Ćwiczenie trwa do czasu, aż wszyscy uczestnicy zostaną przywitani i wymienią swoje zalety.

Pantomima

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie pozytywnego obrazu siebie

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy kolejno, za pomocą pantomimy prezentują reszcie grupy, jaką część swojego ciała lubią u siebie najbardziej. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, o jaką część ciała chodzi. Prowadzący zwraca uwagę, aby uczestnicy posługiwali się przede wszystkim mimiką twarzy, nie zaś gestami.

Burza mózgów

Cel ćwiczenia:

- nauka wskazywania i nazywania zalet

Pomoce: duży arkusz papieru, flamastry

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy wspólnie zastanawiają się nad tym, co to jest zaleta i jakie zalety mogą mieć różni ludzie. Następnie na dużym arkuszu papieru wypisują wszystkie zalety, jakie tylko przychodzą im do głowy. Każdy z pomysłów należy zapisać i nie należy ich oceniać. Po zakończeniu ćwiczenia lista zalet przywieszana jest w widocznym miejscu sali, aby uczestnicy podczas dalszej części zajęć mogli się nią wspomagać.

Część zasadnicza

List motywacyjny

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie pozytywnego obrazu siebie
- budowanie wiary we własne możliwości
- nauka wskazywania własnych zalet

Pomoce: kartka i długopis – dla każdego uczestnika

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie najlepszą pracę na świecie. Uczestnicy opowiadają, jaka to posada. Następnie prowadzący prosi uczestników, aby każdy z nich napisał list motywacyjny, w którym uzasadni, dlaczego to właśnie on jest najlepszym kandydatem na tę posadę. Zwraca uwagę uczestników, aby skupili się na swoich mocnych stronach i tym, co najlepiej potrafią.

Gorące krzesło

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie pozytywnego obrazu siebie
- budowanie wiary we własne możliwości
- nauka prezentacji siebie przez pryzmat swoich zalet

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Jeden z uczestników siada na środku sali. Prowadzący odczytuje napisany przez niego list i informuje, że pozostali uczestnicy są częścią zespołu prowadzącego re-

krutację na wymarzone przez ich kolegę stanowisko. Mogą zadawać mu dowolne pytania, związane z jego zaletami i umiejętnościami. Zadaniem uczestnika siedzącego na środku jest zaprezentować się w taki sposób, aby tę pracę otrzymać. Zespół rekrutacyjny decyduje, czy to się udało. Prowadzący zwraca uwagę, aby zadawane pytania były ukierunkowane na wydobycie potencjału każdego z uczestników.

Mapa zalet

Cel ćwiczenia:

- budowanie wiary we własne możliwości
- kształtowanie umiejętności prezentowania siebie

Pomoce: kartki A4, kredki, flamastry

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki z narysowanymi trzema koncentrycznymi okręgami. W samym środku uczestnicy rysują siebie. W drugim okręgu rysują swoje zalety, zaś w trzecim – sposoby, miejsca i sytuacje, w których mogą swoje zalety wykorzystać. Następnie uczestnicy omawiają swoje prace.

Część końcowa

Pisanie na plecach

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie pozytywnego obrazu siebie
- kształtowanie umiejętności wskazywania zalet u innych osób
- podnoszenie poczucia własnej wartości

Pomoce: kartki, taśma samoprzylepna, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Każdy z uczestników ma przyklejoną na plecach kartkę. Uczestnicy chodzą po sali i na kartkach przyklejonych do pleców innych osób piszą, co w danej osobie lubią najbardziej. Następnie uczestnicy ściągają sobie z pleców kartki i mają możliwość przeczytać, jakie pozytywne cechy dostrzegają w nich inne osoby.

Rundka podsumowująca

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy kolejno dokończają następujące zdania:

- Dowiedziałem się o sobie...
- Najbardziej w sobie lubię...
- Jestem z siebie dumny...

SCENARIUSZ NR 3

Tytuł: Decyduję o tym, co jest dla mnie dobre

Cel:

- nauka umiejętności podejmowania decyzji
- kształtowanie niezależności i odwagi w podejmowaniu decyzji
- budowanie motywacji do decydowania o własnym życiu
- nauka umiejętności przewidywania konsekwencji podjętych decyzji

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Maszyna z charakterem (Vopel 2001a)

Cel ćwiczenia:

- nauka podejmowania samodzielnych, niezależnych decyzji
- budowanie motywacji do współdziałania z innymi

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Zadaniem uczestników jest zbudować wspólną, wyimaginowaną maszynę. Pierwszy z uczestników stoi na środku sali. Wymyśla sobie dowolny, powtarzający się ruch (np. unoszenie kolan, wymachy rękami, kiwanie głową). Może również dodać do niego dowolnie wybrany dźwięk. Staje się on pierwszym elementem maszyny. Pozostali uczestnicy obserwują jego ruch i kolejno dołączają do maszyny, wykonując własne, powtarzalne ruchy. Kiedy cała maszyna powstanie, prowadzący może proponować zmianę tempa jej pracy.

Co Ty robisz (Vopel 2001b)

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie umiejętności podejmowania niezależnych decyzji

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy stoją w kręgu. Dwoje z nich wchodzi do środka. Pierwszy demonstruje bez słów dowolną, codzienną czynność (np. picie kawy). Drugi zadaje pytanie: Co robisz?. Pierwszy uczestnik odpowiada, lecz podaje czynność inną niż ta, którą pokazywał (np. jeśli pokazywał picie kawy, odpowiada: Myję samochód). Drugi uczestnik w tym momencie zaczyna demonstrować podaną czynność, zaś pierwszy zadaje mu pytanie: Co robisz?, na które również odpowiedź nie może być zgodna z prawdą. W ten sposób uczestnicy kilkakrotnie zamieniają się rolami, następnie zaś kolejna para wchodzi do środka koła.

Skuteczne argumenty

Cel ćwiczenia:

- budowanie niezależności w podejmowaniu decyzji

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Grupa dzieli się na dwuosobowe zespoły. Jedna osoba z zespołu ma za zadanie bardzo mocno zaciskać pięści i nie dać się przekonać do ich otwarcia. Druga osoba z kolei ma wymyślonymi przez siebie argumentami przekonać towarzysza do otwarcia pięści. Nie wolno zmuszać do tego siłą. Zespoły próbują swoich sił na forum przez trzy minuty. Prawidłowe wykonanie ćwiczenia nie polega na tym, aby kogoś koniecznie przekonać. Ważna jest oryginalność pomysłów w przytaczanych argumentach, wykorzystanie w danym czasie jak największej ich liczby. W występach kolejnych grup argumenty nie mogą się powtarzać. Stopień trudności wykonywanego zadania rośnie zatem w miarę postępowania prezentacji, dlatego warto wcześniej drogą losowania ustalić kolejność. Osoby w zespołach nie powinny niczego między sobą ustalać. Kontynuując ćwiczenie, można odwrócić sytuację – namawiany staje się namawiającym – lub też wprowadzić inne zadanie, np. nakłonienie drugiej osoby, aby spojrzała na swojego rozmówcę.

Część zasadnicza

List

Cel ćwiczenia:

- nauka umiejętności podejmowania decyzji
- kształtowanie samodzielności w decydowaniu o własnym życiu

Pomoce: wiadomość od Ani do przyjaciółki (załącznik 1)

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy odczytują wiadomość napisaną przez Anię do swojej przyjaciółki na portalu internetowym (załącznik 1). Ania zwierza się, iż bardzo chciałaby po maturze iść do szkoły fryzjerskiej, ale jej rodzice – lekarze – nie wyobrażają sobie, że córka nie pójdzie w ich ślady. Uczestnicy dyskutują nad sytuacją Ani i zastanawiają się, co by mogli jej doradzić.

Głosy w głowie

Cel ćwiczenia:

- nauka samodzielnego podejmowania decyzji
- nauka przewidywania konsekwencji podjętych decyzji

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Na środku sali stoi krzesło. Uczestnicy siedzą w dwóch półkolach. Ich zadaniem jest głośne wypowiedanie tego, co Ania może myśleć. Pierwsza grupa wypowiada myśli

związane z podjęciem decyzji o pójściu do szkoły fryzjerskiej, druga – o podporządkowaniu się woli rodziców.

Podróż w czasie

Cel ćwiczenia:

- nauka przewidywania konsekwencji podejmowanych decyzji

Pomoce: dwa kartony z narysowanym konturem postaci, flamastry, kredki

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy, symbolizujące dwie decyzje, które Ania mogła podjąć. Wyobrażają sobie bohaterkę za 15 lat. Zastanawiają się, jakie będą jej myśli, emocje, zachowania. Swoje refleksje nanoszą w dowolny sposób na narysowany na kartonie kontur postaci. Następnie porównują ze sobą dwa możliwe portrety Ani.

Część końcowa

Tunel myśli

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie odwagi w podejmowaniu decyzji

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Każdy z uczestników decyduje samodzielnie, jaką decyzję podjąłby na miejscu Ani. Następnie uczestnicy ustawiają się w dwóch szeregach, twarzami zwracają się do siebie. Unoszą ręce nad głowę i chwytają dłonie osoby stojącej naprzeciwko, tworząc tunel. Uczestnicy kolejno wchodzi do tunelu, informując przy tym, jaką decyzję podjęli. W czasie kiedy uczestnik przechodzi przez tunel, pozostali mogą dawać mu różne rady i komentować jego sytuację, tak aby wzmocnić jego przekonanie o tym, że ma prawo sam podejmować decyzje.

Dyskusja poza rolą

Cel ćwiczenia:

- nauka umiejętności samodzielnego decydowania o własnym życiu

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy odpowiadają na pytania:

- Czy kiedykolwiek byliście w podobnej sytuacji? Jak się wtedy zachowaliście?
- Dlaczego samodzielne podejmowanie decyzji jest tak ważne?
- Co możecie zrobić, kiedy ktoś na siłę chce Wam narzucić swoje zdanie? A co możecie zrobić, kiedy jesteście od tej osoby zależni?

Załącznik 1

Magda! Pomóż mi, bo ja już naprawdę nie wiem, co mam robić. Wróciłam dziś z tego szkolenia fryzjerskiego, na które chodzę od września, i jakimś dziwnym trafem moja matka zaczęła się dopytywać, po co ja tak właściwie tam chodzę. No to powiedziałam jej prawdę, że chcę iść po maturze do szkoły fryzjerskiej. A ona zrobiła wielką aferę, że jaka szkoła fryzjerska, że oni z ojcem nie będą się za mnie wstydzić, mam iść na medycynę i potem pracować w tym szpitalu, co oni. A JA NIE CHCĘ! Nie chcę być lekarzem! Już nie wiem, jak mam im to tłumaczyć, nic nie rozumieją. I teraz ojciec mówi, że jak się nie dostanę na medycynę, to będę mieć tydzień, żeby się wyprowadzić. Magda! Co ja mam zrobić?!

SCENARIUSZ NR 4

Tytuł: Dostrzegam różne punkty widzenia

Cel:

- nauka dostrzegania różnych punktów widzenia
- nauka przyjmowania punktu widzenia innej osoby
- kształtowanie umiejętności różnorodnej oceny sytuacji
- nauka empatii
- kształtowanie umiejętności uzasadniania swojego punktu widzenia

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Uzupełnij obraz (Boal 2014)

Cel ćwiczenia:

- nauka umiejętności wielostronnej oceny sytuacji

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Dwoje uczestników na powitanie ściska sobie dłonie i zastyga w stop-klatce. Po zostali przyglądają się i próbują odnaleźć znaczenie tego obrazu, zastanawiają się, kim są dla siebie te osoby, w jakiej znajdują się sytuacji, jakie emocje przeżywają. Następnie jeden z partnerów „wychodzi” z obrazu i przygląda mu się z boku. Może do niego powrócić, uzupełniając go w sposób inny niż poprzednio. Ćwiczenie powtarzamy tak, aby wszyscy uczestnicy mogli w nim wziąć udział. Można również uzupełniać obraz o dodatkowe osoby.

Idź, zatrzymaj się, uzasadnij (Boal 2014)

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie umiejętności uzasadniania swojego punktu widzenia

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy chodzą po sali w dziwny, niezwykły sposób. Od czasu do czasu prowadzący mówi: Stop. Wówczas uczestnicy zatrzymują się. Każdy z nich uzasadnia swoją pozę lub mówi coś takiego, co pozwala ją zrozumieć pozostałym uczestnikom.

Część zasadnicza

Sytuacje improwizowane

Cel ćwiczenia:

- nauka empatii
- kształtowanie umiejętności przyjmowania czyjegoś punktu widzenia

Pomoce: opisy sytuacji do improwizacji (załącznik 1)

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy, podzieleni na 2-, 3-osobowe zespoły, losują przygotowane przez prowadzącego opisy sytuacji konfliktowych (przykładowe sytuacje – załącznik 1). Ich zadaniem jest odegranie sytuacji w taki sposób, jak mogła ona się wydarzyć. Prowadzący uwrażliwia uczestników, aby skupili się na odtworzeniu emocji danej postaci. Istotne są tu zarówno słowa, jak i ruch. Nie należy zostawiać uczestnikom zbyt wiele czasu na przygotowanie się do roli, aby nie doszło do jej teatralizacji.

Kostka z pytaniami o uczucia

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie umiejętności przyjmowania czyjegoś punktu widzenia
- nauka empatii
- kształtowanie umiejętności wielostronnej oceny sytuacji

Pomoce: sześcienna kostka, na bokach której przyklejone są kartki z odpowiednimi pytaniami

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy dysponują sześcienną kostką, na której bokach wypisane są początki różnych pytań:

- Co by było, gdyby...?
- Dlaczego...?
- Co się stanie, jeżeli...?
- Dlaczego nie...?
- Kiedy...?
- Jak doszło do...?

Po każdej z odegranych w poprzednim ćwiczeniu scenek uczestnicy, którzy się jej przyglądali, mogą rzucić kostką i zadać dowolnie wybranemu bohaterowi pytanie, rozpoczynające się od danych słów.

Odwroćcie ról

Cel ćwiczenia:

- nauka dostrzegania różnych punktów widzenia
- nauka umiejętności przyjmowania czyjegoś punktu widzenia
- nauka empatii
- kształtowanie umiejętności wielostronnej oceny sytuacji

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Po odegraniu przez uczestników wszystkich scenek następuje odwrócenie ról (osoba, która wchodziła w rolę agresywnego szefa, teraz wchodzi w rolę pracownika itp.). Następnie, w zmienionych rolach, uczestnicy jeszcze raz odgrywają te same scenki. Na zakończenie omawiają, jak się czuli w każdej z ról, jak teraz patrzą na oboje bohaterów.

Część końcowa

Lustra

Cel ćwiczenia:

- nauka przyjmowania czyjejs perspektywy

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Jedna z osób w każdej parze jest lustrem, które odbija wszystko, co robi partner. Chodzi o precyzyjne i wierne powtórzenie każdego gestu i działania. W pierwszej fazie ćwiczenia uczestnicy stoją naprzeciwko siebie – w tej pozycji obserwowanie i naśladowanie partnera jest proste. Następnie ćwiczący odwracają się do siebie bokiem, tak by ich twarze były zwrócone w tym samym kierunku, i zaczynają się poruszać po całej sali. Teraz dokładne powtarzanie ruchów, kroków i gestów partnera obserwowanych kątem oka staje się o wiele trudniejsze. Osoba, która inicjuje działania, musi je wykonywać w jakby zwolnionym tempie, dbając o wyrazistość i czytelność każdego gestu. Dodatkowym utrudnieniem jest wprowadzenie zasady, że ćwiczący co jakiś czas zamieniają się rolami, nie używając słów, płynnie przejmując od siebie nawzajem funkcje działającego i lustra.

Dyskusja poza rolą

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie umiejętności dostrzegania różnych punktów widzenia
- kształtowanie umiejętności uzasadniania swojego punktu widzenia
- nauka empatii

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

- Czy możemy dokładnie odtworzyć ruchy i mimikę drugiej osoby?
- W jakim stopniu możemy zrozumieć myśli, zachowania innych osób? Co nas może w tym wspomóc?
- Na ile sposobów można rozumieć każdą sytuację? Co możemy zrobić, aby przy różnym rozumieniu sytuacji odnaleźć z drugą osobą porozumienie?
- Jak możemy pomóc innym ludziom lepiej nas zrozumieć?

Załącznik 1

1. Jesteś 25-letnim mężczyzną, właśnie skończyłeś studia, wracasz do domu i zamierzasz oświadczyć się swojej dziewczynie. W trakcie sceny ona dzwoni do ciebie i zrywa.
2. Jesteś 19-letnią dziewczyną, nie zdałaś matury, musisz o tym powiedzieć rodzicom.
3. Jesteś pracownikiem dużej firmy informatycznej. Wraz z kolegą miałeś przygotować bardzo ważny raport. Nie zdążyliście na czas, firmie przepadł kontrakt wart milion złotych. Kolega zrzucił całą winę na Ciebie. Szef wzywa Cię na rozmowę.
4. Jesteś mamą 7-letniego dziecka. Wychowawczynie jego klasy chce z Tobą rozmawiać, ponieważ Twój syn jest agresywny wobec innych dzieci w klasie.

SCENARIUSZ NR 5

Tytuł: Planuję własny czas

Cel:

- budowanie umiejętności właściwego gospodarowania czasem
- kształtowanie umiejętności stawiania sobie różnorodnych celów życiowych
- nauka planowania stawianych sobie zadań
- kształtowanie świadomości różnorodnych sposobów wykorzystania czasu

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Ruchowy obraz dnia

Cel ćwiczenia:

- analiza sposobu gospodarowania własnym czasem

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący prosi uczestników, aby przypomnieli sobie szczegółowo swój wczorajszy dzień. Uczestnicy przemierzają się po sali, ruchem ilustrując, co kolejno wczoraj robili. Prowadzący może podawać konkretne godziny oraz zmieniać tempo ćwiczenia.

Transformacje

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie świadomości różnorodnych sposobów wykorzystania czasu

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy poruszają się po sali. Na znak dany przez prowadzącego zatrzymują się. Prowadzący podaje osobę, w którą uczestnicy powinni się wcielić, poruszać się po sali i zachowywać tak jak ona. Mogą to być na przykład:

- człowiek, który spóźnił się na pociąg,
- student, który nie umie nic na jutrzejszy egzamin,
- dziecko, które nudzi się i nie wie, co ma zrobić,
- starszy człowiek, który całe dni spędza sam w domu.

Ważne jest, aby zaproponowane role wiązały się z różnymi sposobami rozumienia, poczucia i wykorzystania czasu.

Część zasadnicza

Mój dzień

Cel ćwiczenia:

- nauka umiejętności właściwego gospodarowania czasem
- nauka planowania stawianych sobie zadań

Pomoce: arkusze papieru, kredki, flamastry

Przebieg ćwiczenia:

Na dużym arkuszu papieru każdy z uczestników rysuje duży okrąg – zegar. Przy poszczególnych godzinach rysuje swoją aktywność z wybranego dnia. Następnie uczestnicy prezentują swoją pracę i zastanawiają się nad poszczególnymi kwestiami:

- Jak rozpoczynam mój dzień, a jak go kończę?
- Ile czasu poświęcam na pracę, rozrywkę, pielęgnowanie kontaktów z innymi ludźmi? A ile na rzeczy, które uważam za najważniejsze w moim życiu?
- Ile czasu przeznaczam dla siebie samego, a ile dla innych ludzi?
- Czy ilość czasu, jaką mam codziennie, jest wystarczająca? Czy też ciągle mi go brakuje lub mam go za dużo?
- Ile czasu spędzam w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości?
- Jak oceniam mój dzień? Dlaczego? Czy jest coś, co mogę zrobić, żeby ocenić go lepiej?

Ja w przyszłości

Cel ćwiczenia:

- nauka planowania swoich celów życiowych

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy kolejno poszukują odpowiedzi na pytanie:

- Co będę robił za: 5 dni, 5 tygodni, 5 miesięcy, 5 lat?
- Co chcę zrobić, żeby w tych odstępach czasu być szczęśliwym?

Drabina

Cel ćwiczenia:

- nauka planowania swoich celów życiowych
- nauka planowania stawianych sobie zadań

Pomoce: kartki A4, kredki, flamastry, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy na kartce papieru rysują drabinę. Na samym jej szczycie wpisują cel, który za 5 lat chcą osiągnąć. Poszczególne szczeble drabiny uzupełniają pomniejszymi zadaniami, które muszą wykonać, aby ich cel został zrealizowany. W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący zwraca szczególną uwagę na znaczenie dzielenia ogólnych celów, planów i zadań na mniejsze, bardziej konkretne.

Część końcowa

Wskazówki

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie umiejętności właściwego gospodarowania czasem

Pomoce: kartki, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każda z grup przygotowuje 10 wskazówek pomocnych w lepszym wykorzystaniu czasu. Pierwsza grupa przygotowuje je dla dyrektora firmy, któremu ciągle czasu brakuje, druga zaś dla osoby starszej, która całe dnie spędza sama w domu.

Relaksacja z odliczaniem czasu

Cel ćwiczenia:

- relaksacja
- kształtowanie umiejętności oceny upływającego czasu

Pomoce: muzyka relaksacyjna, odtwarzacz

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy kładą się na ziemi, przyjmują najwygodniejszą dla siebie pozycję i zamykają oczy. Prowadzący włącza spokojną muzykę (np. Marconi Union 2014) i prosi uczestników, aby każdy z nich wstał, kiedy jego zdaniem upłyną 3 minuty. Prowadzący dokładnie mierzy upływający czas i informuje uczestników, na ile prawidłowe były ich szacunki.

SCENARIUSZ NR 6

Tytuł: Tworzę swoje szczęście

Cel:

- nauka rozumienia, czym jest dla mnie szczęście
- kształtowanie umiejętności odnajdywania tego, co daje szczęście
- nauka stwarzania odpowiednich warunków dla bycia szczęśliwym
- budowanie pozytywnego obrazu siebie
- kształtowanie wiary w siebie i swoje możliwości

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Opowiedz mi o swoim sukcesie (Hamer 1994)

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie
- kształtowanie wiary w siebie i swoje możliwości

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Każdy z uczestników kolejno opowiada o wydarzeniu z ostatniego miesiąca, które było jego sukcesem. Prowadzący zachęca uczestników, aby każdy odnalazł w swojej pamięci takie wydarzenie, nie musi ono być wielkie ani spektakularne.

Metamorfoza

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie umiejętności odnajdywania tego, co daje szczęście

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Każdy z uczestników wyobraża sobie jedną rzecz, która daje mu szczęście, a następnie wciela się w nią i zastyga w stop-klatce. Prowadzący chodzi pomiędzy uczestnikami, dotknięciem ręki ożywia ich i zadaje im pytania:

- Kim jesteś?
- Co robisz?
- Dlaczego to robisz?
- Co czujesz w związku z tym?

Część zasadnicza

Kartka z pamiętnika

Cel ćwiczenia:

- nauka rozumienia, czym jest dla mnie szczęście
- kształtowanie umiejętności odnajdywania tego, co daje szczęście

Pomoce: kartki, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Każdy z uczestników pisze kartkę ze swojego pamiętnika, opisując dzień, w którym był bardzo szczęśliwy. Chętni uczestnicy odczytują swoje kartki. Następnie wszyscy rozmawiają o tym, kiedy są szczęśliwi, co pomaga im osiągnąć szczęście, a co im w tym przeszkadza.

Rzeźba

Cel ćwiczenia:

- nauka rozumienia, czym jest dla mnie szczęście
- kształtowanie umiejętności odnajdywania tego, co daje szczęście

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy dobierają się w pary. Jeden z nich jest rzeźbiarzem, zaś drugi materiałem, z którego rzeźbiarz tworzy swoje dzieło. Uczestnicy przygotowują rzeźbę na temat „Szczęśliwy człowiek”.

Śledzenie myśli rzeźby

Cel ćwiczenia:

- nauka rozumienia, czym jest dla mnie szczęście
- kształtowanie umiejętności odnajdywania tego, co daje szczęście
- nauka stwarzania odpowiednich warunków dla bycia szczęśliwym

Pomoce: kartki, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Po stworzeniu rzeźby szczęśliwego człowieka rzeźbiarze obserwują pozostałe rzeźby i zastanawiają się, jakie myśli i uczucia mogą im towarzyszyć. Zapisują je na kartkach, które układają przed rzeźbami. Uczestnicy, będący rzeźbami, odczytują kartki i porównują je ze swoimi myślami i uczuciami.

Aukcja szczęścia

Cel ćwiczenia:

- nauka rozumienia, czym jest dla mnie szczęście
- kształtowanie umiejętności odnajdywania tego, co daje szczęście
- nauka stwarzania odpowiednich warunków dla bycia szczęśliwym

Pomoce: karteczki z wypisanymi rzeczami, które mogą dawać szczęście, kartonowe żetony

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący rozkłada w sali dużą liczbę karteczek, na których wypisane są rzeczy, które mogą dawać szczęście (np. miłość, przyjaźń, praca, pieniądze). Każda z nich warta jest 10 punktów. Każdy z uczestników dostaje do dyspozycji żetony o łącz-

nej wartości 100 punktów. Może je wymienić na poszczególne wartości. Następnie uczestnicy wykupione przez siebie karteczki układają w piramidę, decydując o tym, które rzeczy dają im szczęście w największym stopniu.

Część końcowa

Co zależy od Ciebie (Hamer 1994)

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie
- kształtowanie wiary w siebie i swoje możliwości

Pomoce: kartki, długopisy, lista „33 warunki osiągnięcia sukcesu” (załącznik 1)

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy dobierają się w pary i wspólnie zastanawiają się, jak mogą zwiększyć szanse na realizację postawionych sobie celów. Zapisują je na kartkach, a następnie odczytują wszystkie propozycje. Prowadzący wręcza uczestnikom listę „33 warunków osiągnięcia sukcesu” opracowaną przez M.R. Kopmeyera (załącznik 1) i prosi, aby uczestnicy porównali ją ze swoimi pomysłami, ocenili, która z informacji z listy może być dla nich pomocna.

Przywódcą

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie
- kształtowanie wiary w siebie i swoje możliwości

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący prosi, aby zamknęły oczy. Informuje, że teraz wybierze spośród nich przywódcę – zrobi to przez dotknięcie ramienia wybranej osoby. Po otwarciu oczu osoba wybrana na przywódcę ma za zadanie przyjąć postawę ciała i mimikę jak przywódca, zadaniem zaś grupy jest odgadnięcie, kto jest przywódcą. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy. Na koniec prowadzący dotyka ramienia każdej osoby.

Załącznik 1

33 warunki osiągnięcia sukcesu (za: Hamer 1994)

1. Nigdy się nie poddawaj.
2. Traktuj błędy jako informacje, czego unikać w przyszłości.
3. Jeśli chcesz, aby wymarzona przyszłość ziściła się – wyobraź ją sobie.
4. Wyrażaj ludziom swoją wdzięczność.
5. Zwracaj uwagę na innych ludzi.
6. Mów, że ich doceniasz.
7. Wyrażaj często swój podziw i aprobatę.
8. Okazuj dobrą wolę i mów, że ją masz.
9. Informuj ludzi, że im dobrze życzysz.
10. Wyobraź sobie, że jesteś termostatem i reguluj odpowiednio swoje stosunki z otoczeniem.
11. Zachowuj

się jak pocisk, który sam naprowadza się na cel. 12. Jeśli masz kłopot, nie udawaj, że go nie ma, ale przyjmij go do wiadomości, zaakceptuj i zrób, co tylko możesz, żeby polepszyć swoją sytuację. 13. Uwierz w siebie. 14. Jeśli masz jakiś problem – nazwij wszystkie powody, dla których jego rozwiązanie będzie dla Ciebie łatwe. 15. Zdobywaj przyjaciół, otaczaj się ludźmi, którzy Ci dobrze życzą. 16. Nie okazuj ludziom zbyt wyraźnie, że lepiej sobie radzisz niż oni, mów im raczej, w czym górują nad Tobą. 17. Na krytykę odpowiadaj: Rozumiem Twoje odczucia, być może masz rację. 18. Nie bierz życia zbyt poważnie. 19. Znajdź coś śmiesznego w tym, czego się boisz. 20. Uśmiechaj się szczerze (ustami i oczami) i jak najczęściej. 21. Promieniaj ciepłem. 22. Żyj przede wszystkim chwilą obecną. 23. Jeśli trzeba – rób to, co należy zrobić, bez względu na to, czy Ci się to podoba, czy nie. 24. Stosuj taktykę: „Tak, ale”, czyli przyznawaj rację i przedstawiaj swoje argumenty. 25. Odróżniaj fakty od opinii. 26. Rób to, czego się boisz. 27. Wyrzuć ze swojego słownika zwrot: „To niemożliwe”. 28. Bądź perfekcjonistą. 29. Bądź tolerancyjny. 30. Nie chowaj urazy, pozbywaj się jej jak najszybciej, bo zatruje Twój organizm. 31. Nie izoluj się. 32. Bądź łagodny; gwałtowność i agresja nie przekonają nikogo o Twojej racji. 33. Bądź wytrwały.

SCENARIUSZ NR 7

Tytuł: Wzbogacam życie innych ludzi

Cel:

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- nauka dzielenia się swoimi talentami
- nauka empatii

Przebieg spotkania:

Część wstępna

Taniec dłoni (Vopel 2001b, s. 114)

Cel ćwiczenia:

- nauka empatii
- budowanie pozytywnego obrazu siebie

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy dobierają się w pary. Ustawiają się naprzeciwko siebie, w odległości na wyciągnięcie ramion. Prowadzący podaje uczestnikom następujące polecenia, zostawiając odpowiednie przerwy na ich wykonanie:

Wyobraź sobie, że jesteś marionetką. Do twojej prawej ręki przymocowany jest sznurek. Niech uniesie on twoją rękę do góry tak, aby kołysała się w obie strony mniej więcej na wysokości bioder między tobą i partnerem. A teraz wyobraź sobie, że twoja prawa dłoń jest latawcem. Niech twój latawiec lata między tobą a partne-

rem. Niech dopasuje swoje ruchy do latawca twojego partnera. A teraz wyobraź sobie, że twoja prawa ręka jest ptakiem, który cieszy się swoją wolnością i chętnie lata w przestworzach. Wyobraź sobie, że oba ptaki latają między tobą a twoim partnerem, zataczają koła, nie dotykając się nawzajem. Pozwól twojej lewej dłoni, aby włączyła się do tego baletu rąk, nie dotykając pozostałych dłoni. Obserwuj cały czas wszystkie cztery ręce i pozwól każdej z nich być osobną istotą, która tańczy ze swoimi trzema partnerami. Żadna z nich nie prowadzi. Każda porusza się, dopasowując swoje ruchy do trzech pozostałych dłoni. Każda ręka może przejąć inicjatywę, ale i każda powinna być gotowa zareagować na propozycje pozostałych. Żadna ręka nie dominuje, żadna nie jest podporządkowana. Spróbuj tak poruszać twoimi rękami, aby zupełnie naturalnie tańczyły razem z rękami partnera, wykorzystując wciąż nowe kroki. Skierujcie koniuszki swoich palców do góry i powoli przesuwajcie je do przodu, aż dotkniecie dłoni partnera. Utrzymaj teraz kontakt wzrokowy ze swoim partnerem i podziękuj mu w milczeniu – tylko swoimi dłońmi i oczami – za ten taniec. A teraz niech twoje ręce znowu wrócą do ciebie, przeciągaj się przez chwilę, energicznie potrząśnij rękami i nogami.

Po wykonaniu ćwiczenia uczestnicy rozmawiają i zastanawiają się:

- Co przeżyli w czasie tego ćwiczenia?
- Czy (i jak) ich uczucia zmieniły się w jego trakcie?
- Co ten taniec im ułatwił?
- Czy taniec dłoni był spontaniczny, wymuszony, elastyczny, nieporadny?
- Co myślą o swoich zdolnościach empatycznych i komunikacyjnych?

Nauczyciel ruchu

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- nauka dzielenia się swoimi talentami

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy stają w kręgu. Każdy z nich wymyśla dla siebie prosty ruch oraz towarzyszący mu dźwięk. Pierwszy z uczestników podchodzi do osoby po swojej prawej stronie i uczy ją swojego ruchu. Pokazuje go, zaś „uczeń” stara się go naśladować. „Nauczyciel” pokazuje swój ruch tak długo, aż uzna, że dana osoba nauczyła się go wystarczająco dobrze. Wtedy „nauczyciel” podchodzi do kolejnej osoby, zaś pierwszy „uczeń” cały czas wykonuje ten ruch, którego został nauczony. Kiedy pierwszy „nauczyciel” nauczy 3–4 osoby (w zależności od liczebności grupy), pierwszy „uczeń” staje się kolejnym „nauczycielem” i uczy swojego ruchu kolejne osoby. Kiedy pierwszy „nauczyciel” nauczy swojego ruchu wszystkich, staje się „uczniem”, którego kolejni „nauczyciele” również mogą uczyć. Ćwiczenie trwa do czasu, aż ostatni „nauczyciel” nauczy wszystkich uczestników swojego ruchu.

Część zasadnicza**Puzzle**

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- nauka dzielenia się swoimi talentami

Pomoce: dwa komplety puzzli o identycznych kształtach – jeden komplet gładki, drugi ze zdjęciem krajobrazu

Przebieg ćwiczenia:

Każdy uczestnik dostaje dwa puzzle o identycznym kształcie – jeden gładki, drugi z fragmentem zdjęcia pięknego krajobrazu. Na pustym wpisuje to, co wnosi do całej grupy. Następnie uczestnicy z uzupełnionych przez siebie puzzli układają całość. Odczytują i analizują, co dzięki każdemu z nich zyskała grupa. Na koniec nakładają na to elementy puzzli ze zdjęciem. Prowadzący podkreśla, że piękno tego zdjęcia oddaje piękno grupy, którą każdy wzbogaca swoimi talentami.

Przyjęcie dyplomatów

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- nauka dzielenia się swoimi talentami
- nauka empatii

Pomoce: białe i kolorowe kartki A4, długopisy, kredki, flamastry

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że udają się na wielkie przyjęcie dyplomatów. Obowiązuje na nim zasada, że każdy gość ma pozostałym gościom wręczyć podarunek. Prosi uczestników, aby każdy przygotował w związku z tym po jednym talonie dla pozostałych osób. Na talonie uczestnicy wpisują jedną realną i konkretną rzecz, którą mogą komuś ofiarować (np. talon na wspólne wyjście do kina, talon na godzinę pocieszenia w trudnej sytuacji, talon na pomoc w napisaniu CV) oraz swoje imię. Po przygotowaniu talonów następuje ich uroczysta wymiana między dyplomatami, uczestnicy dbają o zwyczajowe uprzejmości – ukłony i podziękowania.

Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący podkreśla, że każdy uczestnik przez najbliższe trzy miesiące ma prawo wykorzystać każdy talon, który otrzymał.

Część końcowa***Jesteś nam potrzebny, bo...*** (Hamer 1994)

Cel ćwiczenia:

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- nauka dzielenia się swoimi talentami

Pomoce: brak

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący wskazuje jednego uczestnika, któremu każdy z pozostałych przekazuje komunikat: Jesteś nam potrzebny, bo..., dokończonym według własnego uznania. Ćwiczenie trwa tak długo, aż każdy z uczestników otrzyma pełen zestaw komunikatów. Na końcu prowadzący może zapytać, czy wszyscy są zadowoleni z informacji, które o sobie uzyskali.

Gdyby moje ciało umiało mówić – ćwiczenie ewaluacyjne (Oleńska-Pawlak 1999)

Cel ćwiczenia:

- identyfikacja postaw i emocji przeżywanych wobec własnej niepełnosprawności
- ewaluacja końcowa programu

Pomoce: kartki, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy na kartce papieru zapisują, co powiedziałyby poszczególne części ich ciała (głowa, oczy, usta, uszy, ręce, nogi), gdyby umiały mówić. Podczas tego ćwiczenia należy analizować wypowiedzi tylko tych uczestników, którzy chcą – nie należy pod żadnym pozorem tych wypowiedzi oceniać! Należy również stworzyć uczestnikom możliwość porównania swoich aktualnych wypowiedzi z wypowiedziami z początku programu.

Podsumowanie

Na podstawie rozważań o dorosłości osób z niepełnosprawnością ruchową oraz analizy wyników przeprowadzonych badań zaproponowano do realizacji program psychoedukacyjny, którego celem jest wspieranie osób z niepełnosprawnością ruchową w osiąganiu autonomii życiowej. Z pewnością nie zastąpi on systematycznych oddziaływań pedagogicznych, które należy prowadzić wobec osób niepełnosprawnych od jak najwcześniejszego momentu. Może jednak być pomocny w pracy z osobami, względem których oddziaływania te nie były wystarczająco intensywne. Jego elementy mogą być przydatne również w przygotowywaniu do dorosłości młodzieży z niepełnosprawnością.

Należy żywić nadzieję, iż realizacja proponowanego programu pozwoli osobom niepełnosprawnym na pełniejsze korzystanie z możliwości, jakie niesie ze sobą bycie dorosłym człowiekiem.

Bibliografia

- Bidziński K. (2012). Odkrywanie wartości jako przewodnika zachowania. W: R. Kijak (red.), *Niepełnosprawność – w zwierciadle dorosłości*. Kraków: Impuls, s. 117–136.

- Błęszyńska K. (1994). *Wartość miłości, małżeństwa i rodziny w życiu osób niepełnosprawnych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Boal A. (2014). *Gry dla aktorów i nieaktorów*. Warszawa: Cyklady.
- Dykcik W. (2003). Człowiek dorosły niepełnosprawny w poszukiwaniu sensu życia. W: K. Rzedzicka, A. Kobyłańska (red.), *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczach pedagogiki specjalnej*. Kraków: Impuls, s. 139–155.
- Hamer H. (1994). *Klucz do efektywności nauczania*. Warszawa: VEDA.
- Kirenko J. (2007). *Indywidualna i społeczna percepcja niepełnosprawności*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Kosakowski C. (2003). *Węzłowe problemy pedagogiki specjalnej*. Toruń: Akapit.
- Kościelska M. (2012). Przeżywanie własnej i cudzej dorosłości przez osoby z niepełnosprawnością. W: R. Kijak (red.), *Niepełnosprawność – w zwierciadle dorosłości*. Kraków: Impuls, s. 19–36.
- Kowalik S. (2003). Dorosłość osób niepełnosprawnych w świetle koncepcji strefy utraconego rozwoju. W: K. Rzedzicka, A. Kobyłańska (red.), *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczach pedagogiki specjalnej*. Kraków: Impuls, s. 61–78.
- Kubiak-Szymborska E. (2012). Podmiotowość: o szansach i możliwościach rozwoju. W: R. Kijak (red.), *Niepełnosprawność – w zwierciadle dorosłości*. Kraków: Impuls, s. 137–155.
- Loebl W. (2003). Drogi osiągnięcia autonomii przez osoby niepełnosprawne. W: K. Rzedzicka, A. Kobyłańska (red.), *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczach pedagogiki specjalnej*. Kraków: Impuls, s. 389–398.
- Łapiński B. 1988. Rola rodziny w osiągnięciu autonomii przez dziecko w okresie dorastania. *Psychologia Wychowawcza*, 5, s. 498–509.
- Marconi Union (2014). *Weightless* [dokument dźwiękowy]. W: *Weightless* [album CD], London: Just Music Label.
- Oleńska-Pawlak T. (1999). Konstruowanie i ewaluacja programu psychoedukacyjnego dla dzieci leczonych w ośrodkach specjalistycznych. W: H. Kosętko, J. Wyczęsany (red.), *Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe AP.
- Ostrowska A. (2003). Kompetencje społeczne osób niepełnosprawnych – bariery dorosłości. W: K. Rzedzicka, A. Kobyłańska (red.), *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczach pedagogiki specjalnej*. Kraków: Impuls, s. 51–60.
- Pankowska K. (1990). *Drama. Zabawa i myślenie*. Warszawa: COMUK.
- Pilecka W., Pilecki J. (1989). *Rewalidacja dzieci przewlekle chorych i kalekich*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe WSP.
- Rzedzicka K. (2003). Społeczne koncepcje dorosłości a niepełnosprawność. W: K. Rzedzicka, A. Kobyłańska (red.), *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczach pedagogiki specjalnej*. Kraków: Impuls, s. 95–122.

- Sadowska L., Bartosik B., Choińska A.M., Górecka B., Bibrowska R., Filipowski H. (2012). Rozwijanie kompetencji społecznych i indywidualnych. W: R. Kijak (red.), *Niepełnosprawność – w zwierciadle dorosłości*. Kraków: Impuls, s. 95–116.
- Stochmiałek J. (2003). Osoby dorosłe niepełnosprawne w obszarze zainteresowań andragogiki. W: K. Rzedzicka, A. Kobyłańska (red.), *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczach pedagogiki specjalnej*. Kraków: Impuls, s. 187–198.
- Szewczuk W. (1990). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: WSiP.
- Tomaszewski T. (1975). *Podstawowe formy organizacji i regulacji zachowania*. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, Warszawa: PWN, s. 491–533.
- Trempała J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane AB.
- Twardowski A. (1996). Oddziaływanie rodziców blokujące rozwój autonomii u dzieci upośledzonych. W: W. Dykcik (red.), *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*. Poznań: Eruditus, s. 145–154.
- Way B. (1997). *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*. Warszawa: WSiP.
- Witerska K. (2011). *Drama. Techniki, strategie, scenariusze*. Warszawa: Difin SA.
- Vopel K. (2001a). *Zabawy, które łączą. Otwartość i zaufanie w początkowej fazie istnienia grupy*, T. 1. Kielce: Jedność.
- Vopel K. (2001b). *Zabawy, które łączą. Otwartość i zaufanie w początkowej fazie istnienia grupy*, t. 2. Kielce: Jedność.
- Żuraw H. (2008). *Udział osób niepełnosprawnych w życiu społecznym*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.