



Un prieten pentru tine



Ghidul mentorului

Viața pe care o schimbi poate fi chiar a ta.



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSORU



FONDUL SOCIAL EUROPEAN
POS DRU
2007-2013



INSTRUMENTE STRUCTURALE
2007-2013



Publicat de: Fundația “Pentru Voi”

Str. Ion Slavici 47

300 521 Timișoara

0256 228 062, 0356 421 216

0356 421 215

www.pentruvoi.ro

www.autism.info.ro

© 2010 Fundația “Pentru Voi”

Toate drepturile rezervate

Autor: Alina Sima

Idee și concept: Dominic Fritz

Layout: Alina Sima

Poze: Cristian Tzecu

Ediție revizuită în ianuarie 2010.

Material printat la atelierul Copy-Center

în cadrul Fundației “Pentru Voi”.

Program de voluntariat
"Un prieten pentru tine"

Ghidul mentorului

CUVÂNT INTRODUCATIV



Dragă Mentor,

Felicitări! Decizia ta să participi la programul “Un prieten pentru tine” a fost una curajoasă - nu știi ce te așteaptă. Noi știm că ceea ce urmează nu va fi un lucru ușor. Pentru asta am scris acest ghid. Aici afli mai multe despre dizabilitatea intelectuală, despre rolul tău ca mentor și despre regulile de siguranță sau de disciplină.

Conceptul de a fi mentor pentru altcineva are originea în Grecia antică. Încă de atunci, în toate societățile, au existat oameni maturi care au avut rolul de ghid, îndrumător sau consilier pentru un tânăr.. Noi am adaptat această idee veche pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Ele sunt deseori “excluși dintre excluși” în societatea noastră, deși au nevoie la fel de mult ca oricine de un prieten. Sperăm ca tu să poți fi acel prieten.

Există o mare frumusețe în a însoți pe cineva în drumul său prin viață. Poate, cu prețul timpului investit în celălalt, vei ajunge să colorezi mai frumos lumea în care trăiești.

Îți dorim o experiență cât mai deosebită, cât mai “colorată” posibil, și sperăm că acest ghid te va ajuta. Pentru orice întrebări la care broșura aceasta nu răspunde, nu ezita să ne ceri sfatul.

Te încurajăm cu motto-ul nostru:

Viața pe care o schimbi poate fi chiar a ta!

Laila Onu
Director general executiv



DIZABILITATEA INTELECTUALĂ



Dizabilitatea intelectuală este o stare caracterizată prin dificultăți majore de învățare și înțelegere, datorate unei dezvoltări incomplete a inteligenței.

Abilitățile în domenii precum cogniția, vorbirea, abilitățile motorii și sociale pot fi afectate permanent.

Elementul esențial al retardării mentale îl constituie **funcționarea intelectuală generală (semnificativ) submedie**, acompaniată de restricții în funcționarea unor domenii precum comunicarea, autoîngrijirea, viața de familie, abilități sociale/interpersonale, uz de resursele comunității, autoconducere, ocupație, timp liber, sănătate și securitate.

Adesea se face **confuzie între boala mentală și dizabilitatea intelectuală**, deși între acestea sunt foarte mari diferențe. Boala mentală este o boală și poate fi vindecată, în timp ce dizabilitatea intelectuală durează o viață.

Majoritatea nevoilor persoanelor cu dizabilități intelectuale sunt aceleași ca ale celorlalți oameni: contact social, siguranță, locuință corespunzătoare, educație, muncă etc.

Nivelul de independență personală așteptat de la o persoană cu dizabilități intelectuale poate fi influențat de diverși factori, incluzând educația, motivația, caracteristicile personalității, oportunitățile sociale și profesionale, precum și condițiile medicale care pot coexista cu retardul mental.

Intre 1% și 3% din populație are o dizabilitate intelectuală. Cauzele pot fi multiple; uneori nici nu pot fi cunoscute. Cele mai multe dintre dizabilitățile intelectuale sunt cauzate de următorii factori: probleme ale sistemului nervos central, cauze genetice, un accident sau o boală a mamei – în perioada intrauterină, nașterea prematură sau oxigenarea insuficientă la naștere, sau boli ori accidente fizice în copilăria mică.

Dizabilitatea intelectuală ușoară

- constituie cel mai întins segment (aproximativ 85%) al persoanelor cu retard mental.
- aceste persoane dezvoltă, de regulă, aptitudini sociale și de comunicare care le permit un nivel

- destul de ridicat de funcționare;
- pot avea deprinderi elementare de scris-citit și un nivel socio-profesional adecvate pentru un minimum de autoîntreținere;
 - pot trăi cu succes în comunitate, fie independent, fie în condiții protejate.
 - totuși, aceste persoane pot necesita supraveghere, îndrumare și asistență, sunt vulnerabile în special în condiții de stress.

Dizabilitatea intelectuală medie

- cele mai multe persoane cu acest nivel achizițiază aptitudini de comunicare, dar au dificultăți semnificative în ceea ce privește abilitățile academice;
- au unele deprinderi care le permit un antrenament al abilităților sociale și profesionale;
- pot învăța să călătorească independent în locuri familiare;
- majoritatea sunt capabili să presteze munci simple, dar de cele mai multe ori, sub supraveghere, în ateliere protejate și se adaptează bine la viața în comunitate, de regulă cu îndrumare din partea altor persoane.

Dizabilitatea intelectuală severă

- persoanele achiziționează foarte puțin sau deloc limbajul comunicativ, dar unele pot învăța să vorbească și pot fi antrenate în aptitudini elementare de autoîngrijire;
- ca abilități academice, pot învăța unele litere ale alfabetului și numărul până la un anumit nivel.

- pot să efectueze unele sarcini simple, în condiții de supraveghere permanentă.
- cei mai mulți se adaptează bine la viața în comunitate, în familii sau în locuințe de grup, exceptând unele cazuri, când au asociate și alte afecțiuni care necesită îngrijire specializată.

Dizabilitatea intelectuală profundă

- au o condiție neurologică, care justifică nivelul redus de dezvoltare.
- prezintă deteriorări considerabile în identificarea propriilor senzații și în funcționarea motorie.
- dezvoltarea psihomotorie, autoîngrijirea și aptitudinile de comunicare se pot ameliora cu suport adaptat corespunzător.
- pot efectua unele sarcini simple, în condiții de protecție, supraveghere și suport sporite.



Sursa: Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale, București, 2000

RECOMANDĂRI PENTRU MENTORI

Inspiră încredere persoanei cu dizabilități

Încearcă să-i înlelegi neliniștile și asigur-o că se poate baza pe tine. Atenție: aceste lucruri se întâmplă mai degrabă prin comunicare nonverbală decât prin discuții.

Nu promite decât ceea ce poți face, respectă promisiunile făcute.

Altfel, persoana cu dizabilități nu va dezvolta sau își va pierde încrederea în mentorul său și, ulterior, încrederea în forțele proprii. De exemplu, nu întârzia la întâlniri sau nu fă promisiuni pe care nu le poți respecta.

Păstrează și dezvoltă simțul umorului

Însă un umor binevoitor. Nu ironiza persoana cu dizabilități și fi conștient de faptul că s-ar putea să nu înțeleagă întotdeauna sensul cuvintelor, înțelesurile secundare.



Nu te amuza pe seama persoanei cu dizabilități, pentru că aceasta, cu emotivitatea și sensibilitatea față de opiniile celorlalți, s-ar putea să nu fie în măsură să răspundă adecvat.

Încearcă să îți exprimi limpede motivele și intențiile

Fii clar și concis. Nu lăsa loc pentru interpretări, care pot duce la suspiciuni și neîncredere. Încearcă să nu spui “mai vedem, nu pot să-ți spun, știu eu cum e mai bine, o să vezi.”

Clarifică neînțelegerile și corectează pe cât posibil erorile

Persoanele cu dizabilități pot avea dificultăți de înțelegere și pot fi rezistente la argumentări sau la sugestii, dar a le lăsa să persiste în comportamente greșite este discutabil în primul rând din punct de vedere etic – înseamnă să-i refuzi celuiilalt șansa de schimbare sau de a-și reconsidera opiniile.



Nu lua decizii în locul persoanei cu dizabilități

Atunci când mentee-ul îți cere sfatul, înainte de a-i răspunde, încearcă să descoperi și propriile sale puncte de vedere, dacă are, sau ajută-l să-și formuleze unele.

Amintește-ți mereu un vechi proverb chinezesc, care spune: “Dacă vrei să ajuți pe cineva, nu-i da un pește, mai bine învață-l să pescuiască”.

Așteaptă-te la exagerări și dramatizări

Pentru persoana cu dizabilități nu întotdeauna acest comportament este un “circ”, ci comportamentul său obișnuit, felul în care încearcă să-și controleze emoțiile prea puternice, care o tensionează. Fii calm, înțelegător, încearcă să o înveți să asculte, să negocieze, să aștepte.

Evidențiază latura pozitivă a oricărei situații

Atunci când persoana este tentată “să vadă doar jumătatea goală a paharului”, este recomandabil să nu spui “Nu te mai plânge”; va avea astfel sentimentul că nu este înțeleasă sau este respinsă și va avea o viziune negativă asupra vieții.

Esențial este nu să contrazici persoana, ci, eventual să dai persoanei exemple în care s-a comportat diferit, sau să o ajuți să descopere și cealaltă jumătate.

De exemplu, când persoana spune “Știu eu că toți oamenii au ceva cu mine” (ceea ce este o exagerare), poți să discuți despre prieteni, despre oameni care inspiră încredere etc, nu să-i întărești părerea greșită.

Ajută persoana cu dizabilități să descopere bucuriile destinderii

Adoptă un comportament și o atitudine cooperantă, prin care să mobilizezi, să încurajezi, să implici persoana, să o ajuți să-și identifice mai clar așteptările, dorințele, să devină mai creativă. Jucăți-vă, discutați, râdeți, bucurați-vă de lucruri mărunte.

Responsabilizează persoana cu dizabilități cu sarcini adecvate

Alege activități și situații care să fie atrăgătoare pentru persoană, în care să nu se simtă nici substimulată, nici copleșită, depășită, incapabilă să facă față; aceste persoane tolerează greu eșecurile.

Încearcă să transformi “limitările” persoanei în tot atâtea calități, puncte tari și “construiți” împreună.

Explică persoanei cu dizabilități reacțiile celorlalți, dacă nu le înțelege

Nu este vorba să-i spui că celălalt are dreptate, ci să-i arăți mai degrabă că fiecare vede lucrurile altfel și, chiar dacă nu suntem întotdeauna de acord cu părerea celuilalt, trebuie să-i respectăm opinia.

CE SĂ EVIȚI CA MENTOR



Să iei prin surprindere persoana cu dizabilități

Frecvent, aceste persoane au probleme cu tranziția la situații noi, au nevoie de anticiparea clară a situațiilor viitoare, de pregătire pentru confruntarea cu acestea. Elementele de surpriză pot crea confuzie, dezorientare, anxietate, chiar panică.

Să te lași prea tare înduioșat



Persoana cu dizabilități poate fi fragilă, comportamentul ei oarecum infantil te poate înduioșa și îți poate trezi un sentiment protector, dar nu fă lucruri în locul persoanei, ci împreună cu ea, ajut-o să se dezvolte.

Să forțezi persoana "să învețe să se descurce singură"

Acest "tratament de șoc" poate fi angoasant pentru persoana cu dizabilități și îi poate întări convingerea despre propria neputință de a se descurca singură. Dacă vrei să ajuți persoana să devină independentă, este preferabil să procedezi progresiv, să încurajezi fiecare mic pas făcut, să "clădești" cu răbdare și încredere.

Să fi dezamăgit dacă persoana cu dizabilități nu manifestă emoții puternice

Pot fi dificultăți semnificative de recunoaștere a emoțiilor și este posibil ca persoana să nu știe să exprime adecvat ceea ce simte (manifestările emoționale pot fi diminuate exagerat, supradimensionate sau în dezacord cu trăirea interioară).



SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ

Pentru că relația tandemului se desfășoară în afara familiei, în medii sociale și nu este permanent monitorizată de un specialist, este responsabilitatea ta să iei toate măsurile pentru sănătatea și siguranța persoanei cu dizabilități.

Protejează sănătatea și siguranța discipolului, în toate situațiile!

Dacă ai nevoie de ajutor în acest sens, nu ezita să discuți cu familia sau cu coordonatorul de proiect.

Evită să consumi băuturi alcoolice atunci când sunteți împreună. Înainte de a-ți aprinde o țigară, întreabă discipolul dacă nu îl deranjează ca tu să fumezi în prezența lui.

În cazul în care vă întâlniți și serviți masa sau mergeți la cofetărie, fii atent ca **discipolul să nu consume alimente pentru care are contraindicații**. De exemplu, dacă prietenul tău are epilepsie, amintește-i să nu consume cafea, ciocolată, cola.

Când vă întâlniți în oraș, ai grijă **să nu lași persoana cu dizabilități singură sau în compania unor persoane necunoscute**; prietenul tău ar putea avea un accident sau ar putea deveni cu ușurință victima unor abuzuri, de care nu știe să se ferească și nu se poate apăra.

În perioadele în care condițiile de temperatură sunt nefavorabile, evită întâlnirile în aer liber (de exemplu, soare prea puternic sau temperaturi foarte scăzute). Prietenul tău poate fi foarte sensibil și se poate îmbolnăvi cu ușurință.

Atunci când participi la întâlniri, **să nu ai asupra ta obiecte periculoase** care ar putea să rănească.

Ajută persoana dacă are nevoie de ajutor la deplasare sau pentru anumite activități, cum ar fi urcatul în tramvai sau coborâtul scărilor.



Ți timpul împreună în medii câ
e; praful, gazele de eșapament,
e suportat sau zgomotele foarte
mportanți factori de stres pentru
lități.

În toate situațiile, ajută-ți discipolul să dobândească un cât mai bun autocontrol, să devină mai independent!



DISCIPLINĂ

Este posibil să consideri comportamentul discipolului tău de neacceptat. Ține minte că părinții sunt responsabili pentru disciplinarea lui.

Când ești singur cu el și trebuie să reacționezi la comportamentul lui, atenție la punctele următoare:

Nu aplica niciodată disciplina fizică pentru beneficiar. Prietenii nu fac niciodată asta!

Nu lovi discipolul, nu-l brusca, nu-l împinge, nu-i face nimic din ceea ce l-ar putea răni – fizic sau psihic (abuzul fizic se însoțește întotdeauna de importante consecințe negative la nivel emoțional).

Abuzul fizic presupune o diferență de putere între cei implicați. Niciodată nu crea impresia asta pentru cel de lângă tine.

Încearcă să-i arăți persoanei cu dizabilități că este egală cu tine, un partener, că o prețuiești, că este importantă pentru tine.



Niciodată să nu folosești un limbaj abuziv

Asta înseamnă să-i vorbești prietenului tău pe un ton calm, să fii pregătit să dai dovadă de multă răbdare, să-l respecti.

Nu jigni sub nici o formă; gândește-te cum te simți tu când cineva nu îți arată deloc interes, îți vorbește urât, te desconsideră.

Nu certa persoana cu dizabilități, chiar dacă greșește, încearcă să-i explici cât mai clar, să o ajuți să învețe ceva din fiecare experiență.

Niciodată să nu folosești nici un fel de înjurături în limbajul tău.

Tu ești foarte important ca și model pentru discipolul tău! El învață de la tine, va încerca să se comporte cât mai asemănător, pentru că va crede că așa funcționează lumea. Fii un model pozitiv!

Nu folosi ultimatumuri

Nu-i spune persoanei cu dizabilități, de exemplu, că dacă nu face ceva, e ultima dată când vă mai întâlniți. Sau că mai are 10 minute ca să facă ceva, altfel vei pleca și o vei lăsa singură.

Un astfel de comportament terifiază persoana și în nici un caz răspunsul ei nu va fi cel așteptat de tine; dimpotrivă, este posibil să aibă un comportament de revoltă. În plus, se pierde încrederea reciprocă, nu se poate construi o relație pe astfel de baze.

Descrie, explică, oferă exemple, sugerează alternative

Este posibil ca persoana cu dizabilități să nu înțeleagă situațiile abstracte. Îl poți ajuta dacă îi clarifici neînțelegerile, lămurești problemele, faci astfel încât persoana să perceapă clar evenimentele și situațiile cu care se confruntă.

Atunci când încerci să schimbi un comportament al persoanei cu dizabilități, oferă-i alternative, explică-i și demonstrează-i cum ar trebui să procedeze corect.

Folosește fraze scurte, clare, repetă, verifică dacă persoana a înțeles; poți să rogi persoana să repete ce a înțeles sau poți să întrebi „Deci, cum facem?”.

Nu aplicați „tratamentul tăcerii” ca metodă de rezolvare a problemelor

Problemele nu dispar de la sine dacă sunt ignorate și nu se discută despre ele. Dimpotrivă, pot chiar să se amplifice, să genereze frustrări, tensiuni. Este important să discutați deschis temerile, neînțelegerile, să clarificați situațiile, să rezolvați problemele.

Situații de criză, cazuri speciale

Este posibil ca, în anumite situații excepționale, să fie cel mai indicat să întrerupeți întâlnirea și, dacă este cazul, persoana cu dizabilități să fie condusă acasă. De exemplu, discipolul nu se simte bine din punct de vedere fizic sau la tine intervine o situație de urgență și plecarea ta este absolut necesară.

Sau, în alte cazuri, un comportament provocator, de care persoana cu dizabilități este conștientă și îl face intenționat.

Explică-i clar că te simți copleșit, depășit, că ți-e greu să faci față unui astfel de comportament și că cel mai bine ar fi să vă întâlniți data viitoare, când nu va mai apărea și acest comportament.

Foarte important este să critici doar comportamentul, nu persoana. De exemplu, dacă persoana este nervoasă, agitată, gesticulează, țipă, acuză, poți să-i spui „Eu nu pot să discut acum cu tine, nu știu să mă descurc când comportamentul tău este unul atât de problematic.

Nu încerca să fii profesor, părinte, terapeut, babysitter sau Moș Crăciun. Rolul tău este să fii un prieten de încredere.

PROFILUL MENTORULUI DE NOTA 10



Un mentor ascultă.

Nu trebuie să fi animator. Uneori ajunge să asculți ce povestește discipolul tău. Nu presupune că știi tot despre el. Lasă-te surprins de ceea ce are de spus!

Un mentor respectă.

Persoana cu dizabilități nu este un copil. Trateaz-o ca pe un partener, nu ca pe un supus. Respectă dorințele și părerile ei, chiar dacă sunt mai greu exprimate.

Un mentor sprijină.

la parte la viața discipolului tău. Încurajează-l să fie ceea ce este. Dacă apare o problemă, gândește-te cum să o rezolvați împreună. Nu presupune că tu știi mai bine decât el. Nu predica.

Un mentor este demn de încredere.

Arată că se poate baza pe tine. Nu lipsi niciodată la o întâlnire fără să anunți. Nu fă promisiuni pe care nu le poți respecta. O persoană cu dizabilități este ușor de dezamăgit.



Un mentor nu judecă.

Dacă ți s-a comunicat un diagnostic al discipolului tău, nu crede că asta descrie personalitatea lui. Descoper-o și explorează-o, fără să judeci pe baza unor idei preconcepute.

Un mentor respectă confidențialitatea! Nu discuta cu alte persoane despre viața personală a discipolului tău. Păstrarea confidențialității este obligația ta și din punct de vedere juridic.

Fundația “Pentru Voi” este o organizație neguvernamentală al cărei scop este creșterea calității vieții persoanelor cu dizabilități intelectuale.

Ne dorim o lume în care persoanele cu dizabilități intelectuale să aibă drepturi și șanse egale, să beneficieze de sprijinul de care au nevoie, să fie respectate, având la bază credința noastră că toți oamenii sunt egali și trebuie valorizați, dizabilitatea fiind o problemă care aparține de domeniul drepturilor omului.



Fundația “Pentru Voi”

Str. Ion Slavici 47 | 300 521 Timișoara
0256 228 062 | 0356 421 216 | 0356 421 215
voluntar@pentruvoi.ro | pentruvoi@pentruvoi.ro
www.pentruvoi.ro | www.autism.info.ro