

Piotr Sochalski



Moja samodzielność

czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością intelektualną, aby być bardziej samodzielną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSOUU, 2016

ISBN 978-83-65060-15-0

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Współpraca: Karolina Makowiecka

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Piotr Sochalski

Moja samodzielność

czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością
intelektualną, aby być bardziej samodzielną



Warszawa 2016



Spis treści

Kim jest samodzielna osoba?	3
Zaufanie	6
Zasady	7
Nauka samodzielności	8
Po czym poznać, że jesteś samodzielny	10
Co możesz robić samodzielnie	10
Dla kogo jest samodzielność	14
Dlaczego ludzie z Twojego otoczenia nie pozwalają Ci być samodzielnym	14
Co możesz mówić rodzicom, żeby mieć więcej okazji do samodzielnego działania	16

Kim jest samodzielna osoba?

Samodzielna osoba dużo rzeczy w swoim życiu robi sama, na przykład:

- robi zakupy w sklepie
- płaci rachunki na poczcie lub w banku
- sprząta swój pokój, mieszkanie
- przygotowuje posiłki.



Samodzielna osoba potrafi wykonać te zadania bez kontroli i bez pomocy innych ludzi.

Samodzielna osoba potrafi podjąć decyzję, na przykład:

- dokąd pojedzie na wakacje
- w jakiej firmie chce pracować
- z kim będzie się spotykać.



Samodzielna osoba czasami potrzebuje pomocy innych ludzi.

Samodzielna osoba nie wszystko potrafi zrobić sama.

Na przykład, gdy zepsuje się kran, wzywa hydraulika.

Gdy przebije się dętka w rowerze, idzie do warsztatu rowerowego.



Pamiętaj!

Samodzielność nie oznacza, że wszystko robi się samemu.

Nie ma ludzi, którzy potrafią zrobić wszystko.



Bycie osobą samodzielną daje dużo radości i przyjemności.

Samodzielną osobą jest radosna, ponieważ sama decyduje co będzie robić.



Bycie osobą samodzielną oznacza, że podejmujesz wiele decyzji.

Ty decydujesz jak zachowujesz się, co zrobisz.

Ty poniesiesz konsekwencje swojego zachowania.

Przykład:

Jeśli zdecydujesz, że wydasz wszystkie pieniądze z renty na nową parę adidasów, to nie będziesz mógł kupić jedzenia.

Będziesz głodny albo będziesz musiał pożyczyć od kogoś pieniądze.



Pamiętaj!

Samodzielną osobą jest odpowiedzialna za swoje decyzje i za swoje zachowanie.

Jeśli chcesz być osobą odpowiedzialną:

- **przestrzegaj zasad, które mówią jak masz się zachowywać**



Zasady to ustalone przez wszystkich ludzi sposoby zachowania. Gdy zachowujesz się dobrze czyli zgodnie z zasadami, nikt Ci nie zwraca uwagi. Nikt Cię nie krytykuje.

● dotrzymuj umów

Dotrzymanie umowy oznacza, że jak coś obiecasz, to tak zrobisz. I nie możesz o tym zapomnieć!

Przykład:

Jeśli obiecałeś mamie, że posprzątasz swój pokój, ważne, żebyś dotrzymał słowa.

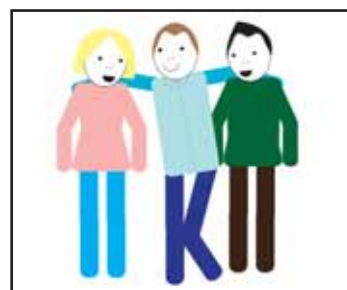


● zachowuj się w sposób odpowiedni do sytuacji

Dobrze zachowujesz się wtedy, gdy jesteś kulturalny.

Dobrze zachowujesz się wtedy, gdy:

- mówisz spokojnym głosem,
- przychodzisz punktualnie na spotkania,
- sprzątasz po sobie.



● dbaj o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo ludzi, z którymi się spotykasz

Dbanie o swoje bezpieczeństwo to takie postępowanie, żeby Twojemu zdrowiu ani życiu nic nie zagrażało.

Dbasz o swoje bezpieczeństwo, gdy zakładasz kask na rower.

Dbasz o swoje życie, gdy przechodzisz przez ulicę na zielonym świetle.



● szanuj innych

Szanowanie innych to pamiętanie o tym, żeby inni ludzie czuli się dobrze przy spotkaniu z Tobą.





Szanowanie innych to na przykład:

- przepuszczanie w drzwiach starszych osób,
- rozmawianie w miejscach publicznych cicho i bez przeklinania,
- pomaganie gdy ktoś poprosi o pomoc,
- bycie czystym i pachnącym.

Pamiętaj!

**Jeśli zachowujesz się odpowiedzialnie,
ludzie ufają Ci.**

Zaufanie



Zaufanie między ludźmi to bardzo ważna sprawa. Zaufanie oznacza, że można wierzyć w to co mówisz. Ludzie ufają Ci, gdy zawsze będziesz robić to co obiecałeś.

Twoi bliscy - mama, tata, nauczyciele, instruktorzy, chcą mieć do Ciebie zaufanie. Bliscy chcą wiedzieć, że gdy ich nie ma obok Ciebie to jesteś bezpieczny. Chcą wiedzieć, że zawsze postępujesz odpowiedzialnie.



Twoi rodzice mogą sprawdzić, czy można Ci zaufać. Jeśli przed spaniem codziennie kąpiesz się, to po umyciu jesteś czysty. Kto się myje, ładnie pachnie. Jeśli się nie myjesz, brzydko pachniesz.

Jeśli mówisz, że myjesz się a brzydko pachniesz to znaczy, że możesz oszukiwać. Nie można Ci zaufać. Nie jesteś wtedy samodzielny, bo zawsze trzeba Cię pilnować i sprawdzać.

Pamiętaj!

Jeśli chcesz, żeby ludzie Ci zaufali, przestrzegaj zasad!

Zasady

Zasady mówią jak należy zachowywać się w określonej sytuacji.

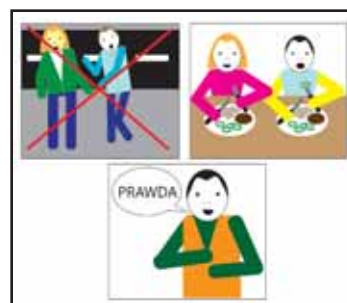
Warto, abyś starał się poznać jak najwięcej zasad. Wtedy nie popełnisz błędu.

Oto kilka przykładowych zasad, które mogą dotyczyć Ciebie:

- Gdy kupujesz w sklepie, zawsze zapłać za zakupy
- Przechodź przez jezdnię na zielonym świetle
- Wykąp się wieczorem przed spaniem
- Codziennie rano zakładaj czystą bieliznę
- Nie zaczepiaj ludzi na ulicy
- W stołówce zjadaj tylko swoje jedzenie
- Mów prawdę.

Pamiętaj!

Kto przestrzega zasad nie ma kłopotów!





Nauka samodzielności

Co zrobić, aby być osobą samodzielną?



Samodzielność wymaga nauki.

Kiedy byłeś małym dzieckiem uczyłeś się chodzić. Zanim zacząłeś chodzić, najpierw pełzałeś i raczkowałeś. Chodziłeś na czworaka, czyli na kolanach i podpierałeś się rękami o podłogę. Nauka samodzielnego chodzenia wymagała od Ciebie wielu prób i ćwiczeń.



Tak samo jest, kiedy uczysz się być samodzielnym w innych sprawach, na przykład kiedy chcesz sam o siebie zadbać. Ważne, abyś wyznaczył sobie cel, to znaczy określił, co chcesz robić samodzielnie.



Jeśli masz kilka celów, pomyśl czego chcesz nauczyć się w pierwszej kolejności.

Mogą to być takie cele jak:

- samodzielne podróżowanie z domu do warsztatów terapii zajęciowej lub z domu do miejsca pracy
- samodzielne gotowanie obiadów
- samodzielne prasowanie ubrań
- samodzielne robienie zakupów spożywczych.



Ważne, abyś określił czego najpierw chcesz się nauczyć.

Jeśli chcesz nauczyć się wszystkiego w tym samym czasie, możesz szybko się zniechęcić.

Nauka samodzielności wymaga Twojego wysiłku i zaangażowania.

Ważne, abyś chciał się tego nauczyć.



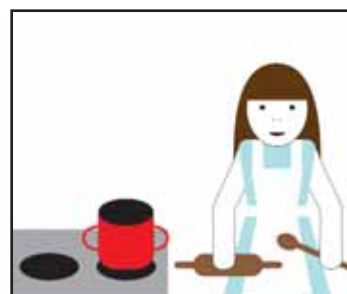
Jeśli nie wiesz jak przygotować obiad, możesz poprosić bliską osobę o pokazanie jak to robić. Możesz najpierw pomagać w przygotowaniu obiadu.

Na przykład, najpierw naucz się obierać ziemniaki. Potem dowiedz się jak je ugotować. Możesz sobie zapisać lub narysować jak długo należy gotować ziemniaki.



Jeśli poćwiczysz kilka razy przygotowanie obiadu razem z bliską osobą, możesz potem spróbować samodzielnie przygotować podobny obiad.

Nie przejmuj się, jeżeli od razu wszystkiego nie zapamiętałeś. Zawsze możesz zapytać.



Pamiętaj!

Nauczenie się wykonywania nowych czynności wymaga wielu powtórzeń. Uczenie się samodzielności wymaga cierpliwości i ćwiczeń.

Jeśli coś Ci nie wyjdzie za pierwszym razem, nie zniechęcaj się. Próbuuj znowu!





Po czym poznać, że jesteś samodzielny?



- gdy robisz coś bez pomocy innych,
- gdy sam decydujesz o sobie,
- gdy zachowujesz się odpowiedzialnie,
- gdy można Ci zaufać,
- gdy przestrzegasz zasad,
- gdy chętnie się uczysz.

Co możesz robić samodzielnie?



- decydować w co się ubierasz

Jeśli chcesz decydować w co się ubierasz, pamiętaj aby Twój strój był odpowiedni do sytuacji i pogody.

Nie wkładaj swetra, kiedy jest gorąco.

Kiedy idziesz do pracy, nie zakładaj bluzek z dużym dekoltem.

Pamiętaj, żeby Twoje ubranie było zawsze czyste.

- robić pranie w pralce



Jeśli chcesz wyprać swoje ubrania, wyjmij je z kosza z brudnymi ubraniami. Podziel ubrania na białe i kolorowe. Gdybyś włożył je razem do pralki, kolorowe ubrania mogą poplamieć białe.

Włóż ubrania do bębna pralki. W odpowiednie miejsce wsyp proszek do prania. W inne miejsce możesz wlać płyn do płukania, aby ubrania ładnie pachniały.

Wybierz odpowiedni program, na przykład do tkanin delikatnych i wciśnij przycisk uruchamiający pranie.

Jeśli nie wiesz jaki program należy wybrać, możesz poprosić o pomoc kogoś bliskiego. Po zakończeniu prania wyjmij mokre ubrania z pralki i rozwieś do wysuszenia.



- robić zakupy w sklepie spożywczym

Jeśli chcesz zrobić zakupy spożywcze, najpierw sprawdź w kuchni jakich produktów brakuje. Warto przygotować sobie listę zakupów na kartce, aby w sklepie nie kupować niepotrzebnych rzeczy.



Sprawdź czy masz pieniądze, aby zapłacić za zakupy. Jeśli masz problem z liczeniem i nie znasz się na pieniądzach, poproś o pomoc kogoś bliskiego.



Pamiętaj!

Osoba samodzielna również czasem potrzebuje pomocy.

- jeździć do warsztatów terapii zajęciowej

Aby samodzielnie pojechać do warsztatów, musisz rano wyjść z domu na przystanek autobusowy lub tramwajowy. Musisz wiedzieć, jakim autobusem lub tramwajem możesz dojechać na miejsce.



Musisz też wiedzieć, na którym przystanku wysiąść.

- wychodzić na spacer z psem

Pamiętaj, aby założyć psu smycz i kaganiec. Kaganiec zakłada się psu na pysk, aby nie mógł gryźć. Pamiętaj też, aby sprzątać po swoim psie kiedy zrobi kupę na spacerze.





- **chodzić w odwiedziny do znajomych lub rodziny**



Pamiętaj, aby przed wyjściem z domu zadbać o higienę osobistą. Należy:

- wykąpać się
- umyć całe ciało i włosy
- założyć czyste i wyprasowane ubranie.

Pamiętaj, aby wyjść z domu odpowiednio wcześniej. Nie wypada spóźniać się na spotkanie.

- **pracować**



Jeśli chcesz pracować, możesz zgłosić się do organizacji, które pomagają osobom z niepełnosprawnością intelektualną znaleźć pracę.

Na przykład, w niektórych miastach działają Centra DZWONI. Możesz o nich przeczytać w internecie: www.centrumdzwoni.pl



W niektórych warsztatach terapii zajęciowej pracują trenerzy pracy. Trener pracy pomaga osobom z niepełnosprawnością intelektualną znaleźć pracę lub uczestniczyć w praktykach zawodowych.

Praktyki zawodowe odbywają się w wybranym zakładzie pracy. W czasie trwania praktyk nauczysz się różnych czynności.

Po zakończeniu praktyk, trener pracy pomoże Ci znaleźć firmę, w której będziesz mógł samodzielnie wykonywać nauczone czynności.

Za wykonaną pracę dostaniesz pieniądze czyli wypłatę.



- telefonować

Żeby do kogoś zadzwonić, musisz znać numer telefonu tej osoby. Jeśli masz telefon komórkowy, możesz zapisać ten numer na liście kontaktów w swoim telefonie.

Jeśli nie wiesz jak to zrobić, możesz się tego nauczyć. Zapytaj jak to zrobić.

Możesz też wciskać wszystkie cyfry numeru i wcisnąć przycisk połączenia.

Przed rozpoczęciem rozmowy przedstaw się. Kiedy słyszysz, że dzwoni Twój telefon, podnieś do ucha słuchawkę lub komórkę, naciśnij odpowiedni przycisk i powiedz:

Dzień dobry, słucham.

Teraz możesz prowadzić rozmowę.

**- gotować wodę w czajniku**

Nalej zimnej wody do czajnika. Postaw czajnik na podstawkę i przesunij włącznik umieszczony na czajniku. Zapalona lampka na obudowie czajnika sygnalizuje, że woda się grzeje. Kiedy lampka zgaśnie, to znaczy że woda zagotowała się.

**- myć się pod prysznicem**

Przed wejściem pod prysznic, zdejmij z siebie ubranie w łazience.

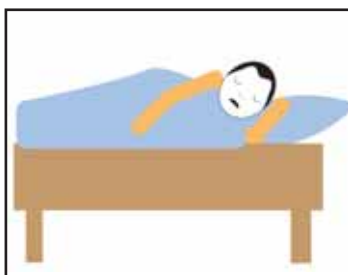
Wejź do brodzika i polej całe swoje ciało ciepłą wodą.





Za pomocą mydła lub żelu pod prysznic namydl całe ciało.
Pamiętaj o umyciu miejsc intymnych!
Po dokładnym umyciu całego ciała, spłucz mydło wodą z prysznicą. Na koniec wytrzyj się ręcznikiem.

Dla kogo jest samodzielność?



Samodzielność jest dobra dla wszystkich.
Czasami nie można być samodzielnym.
Przeszkadzać może poważna choroba, kiedy trzeba cały czas leżeć w łóżku i nie można się podnosić.



Niektórzy ludzie nie chcą być samodzielni.
Są leniwi, nie chcą się uczyć.
Wtedy inne osoby, na przykład opiekunowie decydują za nich.
Ci, którzy nie chcą być samodzielni muszą robić to, czego chcą od nich inne osoby.

Dlaczego ludzie z Twojego otoczenia czasami nie pozwalają Ci być samodzielnym?



Twoi najbliżsi, na przykład rodzice kochają Cię. A Ty kochasz ich.
Rodzice starają się, żeby było Ci w życiu dobrze. Robią to tak jak potrafią najlepiej.
Czasami tak bardzo chcą Cię chronić, że zabierają Ci dużo samodzielności.

Mama, tata, nauczyciele, instruktorzy nie pozwalają Ci być samodzielnym, ponieważ:

- boją się o Twoje bezpieczeństwo

Uważają, że jeśli będą robić coś razem z Tobą, to na pewno nic złego Ci się nie stanie. Podobnie myślą, kiedy zabraniają Ci robienia czegoś.

Na przykład:

Twoi rodzice codziennie odwożą Cię do warsztatów terapii zajęciowej. Boją się, że kiedy pojedziesz sam to się zgubisz lub przejdiesz ulicę na czerwonym świetle. A Ty znasz już trasę, wiesz do jakiego autobusu czy tramwaju wsiąść. Znasz nazwę przystanku, na którym musisz wysiąść.



- przyzwyczaili się, że zawsze potrzebujesz pomocy

Twoi rodzice lub opiekunowie nie zauważyli, że Ty umiesz zrobić coś bez ich pomocy. Że chcesz wykonywać zadania samodzielnie.

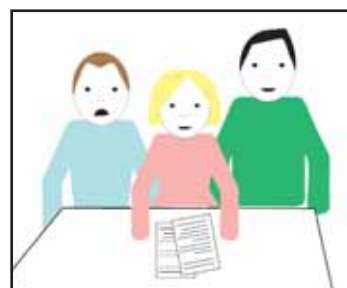


- uważają, że zrobią lepiej i szybciej to, co Ty masz zrobić

Chcesz nauczyć się na przykład samodzielnego wypełniania urzędowych dokumentów. Chcesz nauczyć się tego, żeby radzić sobie w przyszłości bez pomocy.

Twoi rodzice nie mają czasu, żeby Ci pokazać jak wypełnia się dokumenty. Czasami brakuje im cierpliwości.

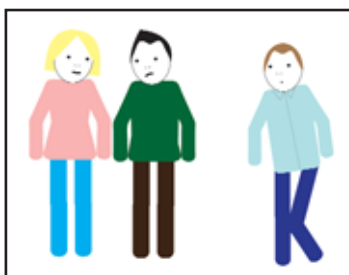
Dlatego wolą wypełnić dokumenty sami.





- myślą, że nie dasz sobie rady

Twoi rodzice lub opiekunowie nie zauważyli, że dużo rzeczy potrafisz zrobić samodzielnie. Nie wiedzą, jak wielu rzeczy nauczyłeś się i potrafisz je samodzielnie wykonywać. Musisz to pokazać.



- uważają, że tak jest dla Ciebie lepiej

Twoi rodzice mogą myśleć, że dla Ciebie jest lepiej kiedy wykonują zadania za Ciebie. Nie zapytali Cię co Ty myślisz o własnej samodzielności.

Co możesz mówić rodzicom, żeby mieć więcej okazji do samodzielnego zachowania?

- Chcę uczyć się jak radzić sobie samemu.
- Chcę żyć jak inni ludzie.
- Jestem szczęśliwy, gdy robię coś samodzielnie.
- Kto to za mnie robi, gdy Ciebie nie będzie obok mnie?
- Gdy mi ciągle zabraniasz, czuję się gorszy od innych.
- Pomagaj mi, ale nie zastępuj mnie.
- Posłuchaj czego ja chcę, a nie czego Ty chcesz.
- Kochasz mnie, więc daj mi więcej wolności.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„**Mój czas wolny.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.“

„**Moje ciało.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie“.

„**Moje zdrowie.** W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie“.

„**Moje wydatki.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze“.

„**Mój komputer.** Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną“.

„**Mój internet.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu“.

„**Moje sposoby na konflikty.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania“.

„**Moje zachowanie.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania“.

„**Moje prawa.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych“.

„**Moje relacje z ludźmi.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych“.

Moja samodzielność. Czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością intelektualną, aby być bardziej samodzielną.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

PSOOU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.