

Naslouchej mi!

Tento pracovní sešit patří

© USARC/PACE, 1996
Revise 2000

Upozornění pro plánovače

Používáte-li tuto příručku, abyste pomohli jiným v plánování, dbejte na to:

- 1) abyste sami nejdříve dokončili **Naslouchej mi!**
- 2) abyste se nejdříve naučili o Základním plánování životního stylu od akreditovaného instruktora ZPŽS

Nezapomínejte, že toto je způsob, jak začít někomu pomáhat přiblížit se životu, jaký chce vést. Nezastavujte se zde, neplánujte jen jen jednou – nadále naslouchejte.

Tento pracovní sešit může být množen neziskovými nebo státními organizacemi. Pokud by ji někdo chtěl rozmnožovat za jinou cenu, než je cena fotokopie, nebo pro jiné účely, měl by požádat o svolení USARC/PACE. Informace o souvisejících publikacích (např. *Jak začít rozhovor, Jak provádět plánovací schůzku, Od "Naslouchej mi" k "Plánu služeb"*, atd.) vám poskytne Steve Sweet, tel. (707) 448-2283, e-mail: stevenmsweet@netscape.net

Vytvořeno pro

USARC/PACE · 419 Mason, Suite 105 · Vacaville, CA 95688

(707) 448-2283 · FAX 448-6892

Vytvořili

USARC/PACE a Allen, Shea & spol. Spolupracovali – Michael Smull, Steve Sweet, Claudia Bolton a Pam Lopez Greene

Adaptováno z **Tvůj osobní pas**

Allen, Shea & spol.

a

Revize Základních plánů životního stylu: Kritéria pro nejlepší plány

Michael W. Smull, Helen Sanderson, & Susan Burke Harrison

© USARC/PACE, 1996

Revised 1998, 2000

Překlad do češtiny: Quip – Společnost pro změnu, 2008

K čemu je tento pracovní sešit?

Tento pracovní sešit vám poskytne příležitost zamyslet se nad svým životem a uvědomit si, jaké věci jsou pro vás důležité. Až ji přečtete, dokončíte zároveň *Naslouchej mi!* Tyto informace mohou pak být použity při tvorbě vašeho *Individuálního plánu podpory*. Na každé straně narazíte na otázku a pár slov o tom, co přesně znamená. Nejlépe je procházet tuto příručku spolu s lidmi, kteří vás znají, a kterým na vás záleží. Pamatujte, že toto je jen jeden ze způsobů, jak začít proces plánování zaměřeného na člověka.

Zde je pár věcí k zamyšlení během vaší práce s *Naslouchej mi!*:

- Vyberte si pro práci místo, kde se dobře cítíte
- Pozvěte lidi, kteří vás znají, a kterým na vás záleží (vaše přátele, rodinu, sousedy, koordinátora služeb, poskytovatele služeb), aby se s vámi sešli a pomohli vám tuto příručku vyplnit
- Až se sejdete, ujistěte se, že se všichni vzájemně znají, a že přišli, aby vás podpořili
- Někdo by měl schůzku vést a někdo by měl zaznamenávat, co vy a váš tým uvádíte v příručce
- Člověk, který schůzku povede, by měl dbát na to, aby všichni dostali šanci promluvit, a aby jim ostatní naslouchali
- Užijte si to, buďte pozitivní
- Požádejte osobu, která pro vás vše zapisovala, aby pak záznam s vámi ještě jednou prošla, aby jste měl/a jistotu, že všechno je tak, jak si přejete

1. Kdo je součástí vašeho života?

Kdo jsou lidé, kteří jsou vám blízcí? Lidé z rodiny? Lidé z práce nebo ze školy? Sousedé a přátelé? Kdo jsou lidé, se kterými společně něco provádíte? Se kterými mluvíte? Na které se obracíte o pomoc?

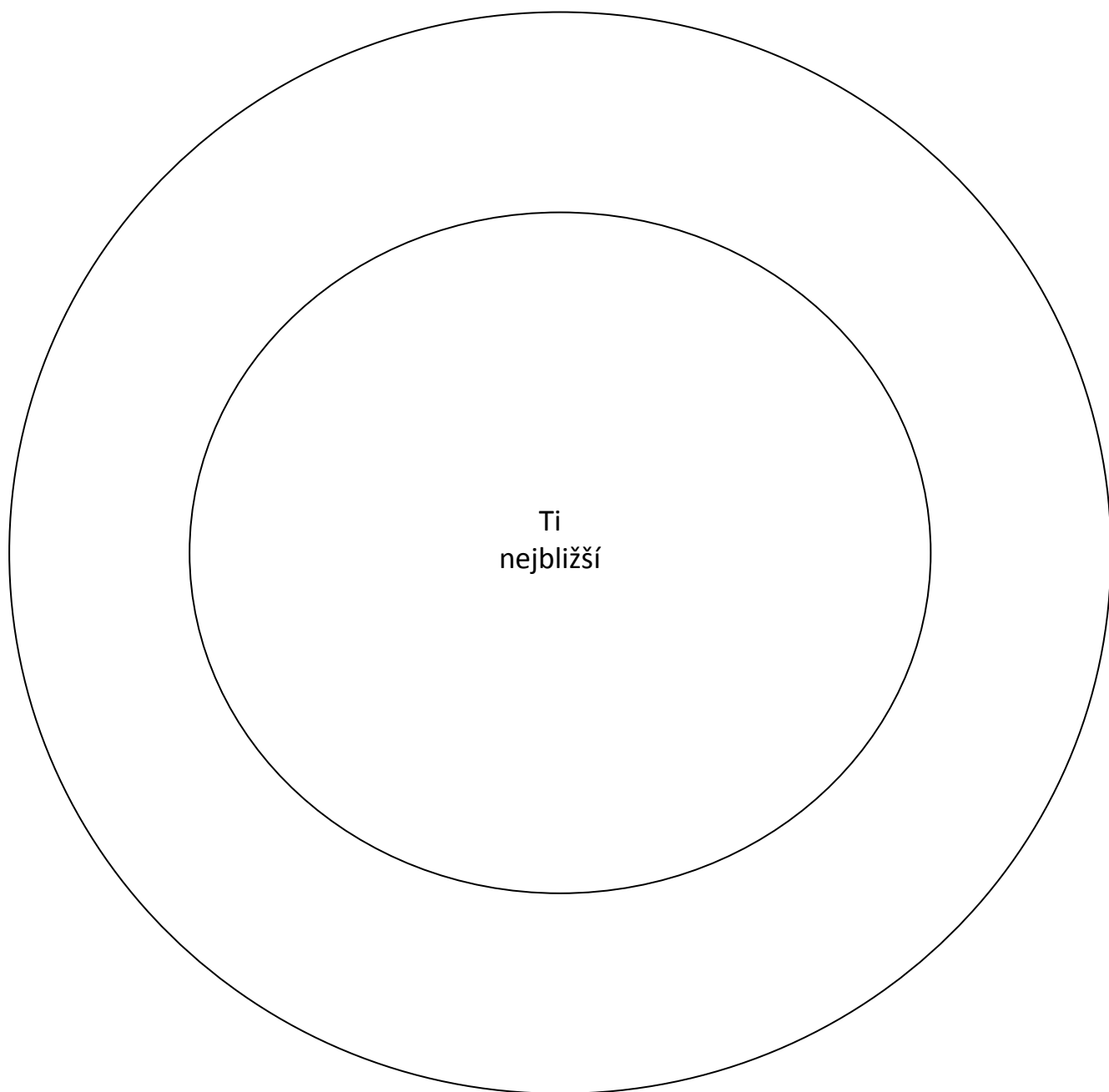
S kým trávíte nejvíce času? Kdo jsou lidé, kteří vás znají nejlépe? Kterí lidé jsou pro vás nejdůležitější?

Tyto lidi byste mohli pozvat na setkání zaměřené na plánování vaší **budoucnosti**. Nebo by vás mohli podporovat ve vašich plánech do budoucna.

Přemýšlejte nad tím, kdo tito lidé jsou, a zapište jejich jména do těchto kruhů. Někdo píše jména nejbližších lidí do středového kruhu, ale můžete to udělat i jakkoli jinak.

Lidé, kteří rádi kreslí, někdy používají vedle jmen hvězdičkové postavičky. Vypadají asi takto:

Kdo je součástí vašeho života?



2. Jaké věci jsou na vás skvělé?

Jaké věci jsou na vás skvělé? Co se vám na vás líbí? V čem jste dobří? Na co jste pyšní? Které hezké věci o vás ostatní říkají? Za co vám lidé děkují? Někdy je těžké na takové otázky odpovědět, tak můžete začít tím, že se zeptáte kamaráda nebo někoho z rodiny.

Toto jsou důležité věci k zamyšlení, když se snažíte přijít na to, jaké druhy služeb a podpory potřebujete a chcete.

Věci, které jsou na vás skvělé

3. Jaké věci rádi děláte?

Zeptejte se sami sebe a lidí, kteří vás znají:

Jaké věci rádi děláte? Doma? V práci? V rámci vašeho programu? Ve škole? Pro zábavu? Ve městě? Na dovolené? O prázdninách? Jakou hudbu rádi posloucháte? Jaké máte rádi filmy? Jaké jídlo máte rádi? Jaké máte koníčky? Sbíráte něco? Které věci nemáte rádi, nebo které neradi děláte? Dělali jste dříve něco, co vás bavilo? Například předmět ve škole nebo něco v práci ...

Seznam vašich oblíbených věcí...

***Věci, které nemáte rádi, nebo které
neradi děláte...***

4. Pracovní den

Nejdříve – jak yní vypadá vaše typické ráno? Co uděláte jako první, když vstanete? Co míváte na snídani? Kdy odcházíte do práce? Dále – jak by mělo vypadat ideální ráno? Pokud byste mohli dělat, co chcete, co by to bylo? A nakonec – jak by vypadalo vaše nejhorší ráno? Co vás ráno rozčiluje, rozesmutní, zklame? Co vás štve, když vstanete?

Jak yní vypadá váš typický pracovní den? Co nejdříve uděláte, když přijdete do práce nebo do denního programu? Jakou práci či jaké činnosti teď děláte? Dále – jak by měl vypadat váš ideální pracovní den? Pokud byste mohli dělat cokoli, co chcete, co by to bylo? Jaká činnost vám přináší potěšení? S kým ji nejraději vykonáváte? Nakonec – jak by vypadal váš nejhorší pracovní den? Jaké věci vás během dne rozčilují, rozesmutní, zklamou? Kterým místům (nebo lidem) byste se nejraději vyhnuli?

A nakonec – jak yní vypadá váš typický podvečer a večer během týdne? Co uděláte, když přijdete domů? Co večeříte? Jaké aktivity teď děláte? Dále – jaký by byl váš ideální večer během týdne? Pokud byste mohli dělat cokoli, co by to bylo? Jaká činnost vás baví? S kým ji nejraději provádíte? Konečně – jak by vypadal váš nejhorší večer během týdne? Jaké věci vás váš večer rozčilují, rozesmutní, zklamou?

Nejlepší všední den by byl

Když ráno vstanete

Všední den jak vypadá nyní

Když ráno vstanete

Nejhorší všední den

Když ráno vstanete

Nejlepší všední den by byl

Během dne

Všední den jak vypadá nyní

Během dne

Nejhorší všední den

Během dne

Nejlepší všední den by byl

Večer

Všední den jak vypadá nyní

Večer

Nejhorší všední den

Večer

5. V čem je víkend odlišný?

Nejdříve – jak nyní vypadají vaše typická sobotní a nedělní rána? Je o víkendu něco odlišné během rána, dne či večera?

Dále – jak by vypadala vaše nejlepší sobota a neděle? Kdybyste mohli dělat cokoli – co by to bylo?

Konečně – jak by vypadala vaše nejhorší sobota a neděle?

Nejlepší víkend

Víkend jak vypadá nyní

Nejhorší víkend

6. Co je pro vás nejdůležitější a co můžeme udělat, abychom vám dobře pomohli?

Podívejte se znovu, co jste napsali nebo řekli, když jsme hovořili o tom, kdo je ve vašem životě (otázka č. 1), o skvělých věcech na vás (otázka č. 2), o věcech, které rádi děláte (otázka č. 3), a o vašich ideálních či nejhorších pracovních dnech a víkendech (otázky č. 4 a 5). Co je nejdůležitější, abychom si zapamatovali? Které věci rozhodně chcete, aby byly každý den ve vašem životě (např. ranní šálek kávy, nejlepší kamarád)? Jak vás můžeme úspěšně podporovat s těmito nejdůležitějšími věcmi? V práci? Ve vašich aktivitách během dne? Ve městě? Pro zábavu? O víkendech?

Co je pro vás důležité?

***Co pro Vás můžeme udělat,
abychom Vám dobře pomohli?***

7. Jsou ještě nějaké jiné věci, které bychom měli vědět nebo udělat, když vám budeme pomáhat?

Jsou ještě nějaké věci, o kterých jsme nemluvili, a které jsou důležité, když vám někdo pomáhá? Například, jsou nějaké věci týkající se zdraví, které bychom měli vědět nebo dělat, abychom vám mohli pomáhat? Užíváte nějaké léky? Jsou nějaké tělesné věci, které bychom měli nebo neměli dělat? Jsou nějaké věci, které bychom měli vědět nebo dělat, abychom zajistili vaše bezpečí? Měli bychom vědět něco o jídle, které jíte? Měli bychom vědět o něčem, co vás znepokojuje?

Další věci, které potřebujeme znát nebo učinit

Naslouchej mi, jak komunikuji

Tato část je určena pro podporu lidí, kteří nepoužívají ke komunikaci slova, nebo kteří mají při komunikaci se slovy potíže. Rovněž je tato část užitečná pro lidi, kteří sice komunikují slovy, ale je jim hůře rozumět, a dále jako záznam o tom, jak komunikujeme s lidmi, kteří mají potíže s pochopením našich sdělení.

Oddíl **co se děje** popisuje okolnosti, které mohou mít vliv na to, co člověk dělá. Chování člověka může být například ovlivněno místem, přítomnými lidmi nebo konkrétní činností. Oddíl **(jméno osoby) dělá** popisuje, co člověk vykonává, a to takovými prostředky, aby druhý člověk, který není přítomen, pochopil, o co jde. Pokud se něco jen obtížně popisuje (například výraz tváře), může být vhodnější obrázek nebo dokonce video záznam. Oddíl **myslíme si, že to znamená** popisuje význam, o který podle ostatních lidí jde. Často se stává, že určitý druh chování může mít více významů. Pokud k tomu dojde, měly by být zaznamenány všechny významy. Oddíl **a měli bychom** popisuje, co by měli udělat poskytovatelé podpory v reakci na to, co určitá osoba říká prostřednictvím svého chování. Reakce v tomto oddíle poskytují pozornému čtenáři poměrně jasný obraz toho, jak je určitá osoba vnímána a podporována.

<i>Co se děje</i>	<i>_____ dělá</i>	<i>Myslíme si, že to znamená</i>	<i>A měli bychom</i>

<i>Co se děje</i>	<i>_____ dělá</i>	<i>Myslíme si, že to znamená</i>	<i>A měli bychom</i>

Další poznámky

Naslouchej mi!

© USARC/PACE, 1996

Revised 2000

Překlad do češtiny: Quip – Společnost pro změnu