

Centar za socijalnu inkluziju Šibenik

16 KORAKA U PLANIRANJU KARIJERE I TRAŽENJU POSLA

PRIRUČNIK ZA RADIONICE MEKIH VJEŠTINA ZA OSOBE S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Marija Alfirev

Nositelj projekta: **Udruga gluhih i nagluhih Šibensko-kninske županije**
Partneri na projektu: Centar za socijalnu inkluziju Šibenik, Šibenik
Udruga Franak, Zagreb

Naziv projekta: Podržite nas!
Broj ugovora: UP.02.1.1.06
Trajanje projekta: 06.03.2020. - 06.01.2022

Šibenik, kolovoz 2021. godine



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Sadržaj:

1. Predgovor	3
2. Značajke odraslosti osoba s intelektualnim teškoćama	5
3. Pravo na rad i pravo na podršku u zajednici	6
4. Samoodređenje i samopoštovanje	7
5. Socijalne (meke) vještine	8
6. 16 koraka do posla	9
6.1. Uvodna radionica - Predstavljanje, grupna kohezija, pravila grupe	12
6.2. Upoznavanje sebe	12
6.3. Samopouzdanje i samopoštovanje	13
6.4. Komunikacija i odnosi s drugim ljudima	14
6.5. Izbori i donošenje odluka	16
6.6. Rješavanje problema	17
6.7. Planiranje i postavljanje ciljeva	18
6.8. Upoznavanje s tržištem rada	19
6.9. Traženje posla	20
6.10. Životopis	21
6.11. Molba i motivacijsko pismo	22
6.12. Razgovor za posao	24
6.13. Osobni razvoj	25
6.14. Upravljanje financijama	26
6.15. Ljudska prava	26
6.16. Završna radionica	27
7. Literatura i izvori	28



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

1. Predgovor

Ovaj priručnik je izrađen u okviru projekta „Podržite nas“ UP.02.1.1.06 kao partnerski doprinos Centra za socijalnu inkluziju Šibenik (nositelj Udruga gluhih i nagluhih Šibensko-kninske županije, te partneri Centar za socijalnu inkluziju Šibenik, Šibenik i Udruga Franak, Zagreb). Trajanje projekta je od 6.3.2020. - 6.1.2022. godine.

Jedan od ciljeva projekta je podizanje razine socijalne uključenosti osoba s intelektualnim teškoćama i to unaprjeđenjem radnog potencijala kroz provođenje radionica mekih vještina.

Stoga je ovaj priručnik, namjenski izrađen za potrebe ovog projekta, alat koji će pomoći u održavanju radionica mekih vještina kojima se povećavaju kompetencije i kapaciteti osoba s intelektualnim teškoćama za traženje posla i razvoj karijere.

Polazišna točka za provedbu radionica je činjenica da su na području Šibensko-kninska županija tri „najsiriomašnije“ općine u Hrvatskoj. Ujedno, analiza stanja na tržištu rada pokazuje visoku nezaposlenost osoba s invaliditetom.

Prema Izvješću o radu za 2020. godinu Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, u evidenciji HZZ-a najviše je nezaposlenih osoba s intelektualnim teškoćama, njih 1.914 odnosno 30,7% od ukupnog broja nezaposlenih osoba s invaliditetom (<https://posi.hr/wp-content/uploads/2021/04/Izvjescje-o-radu-Pravobranitelja-za-osobe-s-invaliditetom-za-2020.-godinu.pdf>). Također, različita istraživanja govore o tome da su prema procjeni poslodavaca, osobe s intelektualnim teškoćama najnepoželjniji potencijalni zaposlenici s invaliditetom. Ujedno, nesporno je da je za što uspješnije rezultate u zapošljavanju osoba s intelektualnim teškoćama važno osigurati kontinuitet pružanja podrške koji započinje u procesu obrazovanja i nastavlja se u razdoblju tranzicije od škole do zaposlenja da bi se podrška na radnom mjestu i u radnom okružju pokazala kao neminovnost i imperativ.

Situaciju ne olakšava niti činjenica da osobama s invaliditetom često nedostaje radnog iskustva ili pak određenih vještina potrebnih za zaposlenje. Prema sociodemografskim podacima za Šibensko-kninsku županiju više od 50% osoba s invaliditetom nema završenu osnovnu školu ili završeno osnovnoškolsko obrazovanje, 35% ima srednju stručnu spremu, 69% je nezaposleno duže od godine dana, dok se istovremeno povećava negativan trend nezaposlenosti na 3 ili više iz čega je evidentno da postoji strukturni problem neusklađenosti između politike obrazovanja i potreba za radnom snagom. Iako se putem HZZ-a kroz različite programe i projekte pridodaje velika važnost pokušajima zapošljavanja OSI, te ih se dio zapošljava kroz poticajne mjere – javni radovi, značajnih rezultata nema, jer sve više funkcioniraju kao socijalne, a ne ekonomske mjere.

Osim za strukturirano provođenje radionica, priručnikom se mogu koristiti svi koji i inače rade s osobama s intelektualnim teškoćama bilo u školama, udrugama, zavodima za zapošljavanje. Opisane radionice samo su putokaz u kom smjeru može ići razvoj ili osnaživanje vještina potrebnih za zapošljavanje.

Priručnik je namijenjen stručnom radu ali i osobama iz krugova podrške koji se žele informirati o pojmu i načinima stjecanja socijalnih (mekih) vještina.

U priručniku razmatram sljedeća pitanja:

1. Pojam odraslosti i česte predrasude o odraslim osobama s intelektualnim teškoćama.
2. Ljudsko pravo na rad i pravo na podršku.
3. Konstrukte samoodređenja i samopoštovanja kao preduvjete za učinkovite odnose s drugim ljudima.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

4. Primjere održavanja grupnog rada, radionica u kojima se na strukturirani način uvježbavaju vještine potrebne za tržište rada.

Socijalne (meke) vještine zapravo predstavljaju vještine koje su dio samoodređenja: provođenje izbora, donošenje odluka, rješavanje problema, samopoimanje, samorazumijevanje, neovisnost. Za samoodređeno ponašanje nužno je razviti i povezati sve elemente koji u konačnici predstavljaju ponašanje zrele i odgovorne osobe.

Nedostatak samosvijesti nije samo rezultat postojanja subjektivnih teškoća kao ograničavajućeg faktora, već je i rezultat edukacijsko – rehabilitacijskog pristupa koji naglašava nesposobnosti i ograničene potencijale za učenje u osobe s teškoćama. Razvijanjem navedenih vještina potiče se samopoštovanje i povećava razina samopouzdanja.

S druge strane na nedostatak samopouzdanja i samosvijesti utječu zaštićivanje, segregiranje i stigmatiziranje. U tradicionalnom pristupu osobama s teškoćama naglašava se zaštićivanje i kontrola od strane roditelja ili edukacijsko – rehabilitacijskih djelatnika. Posljedica toga su niža razina socijalne kompetentnosti, infantilizacija, depersonalizacija. Ustanovljeno je i da su nepoželjni oblici ponašanja, poput stereotipija, agresija i autoagresija učestaliji u restriktivnoj i neobiteljskoj okolini, te da pojava ovih oblika ponašanja može upućivati na kvalitetu skrbi koju te osobe imaju. Roditelji i stručnjaci smatraju da trebaju zastupati interese svoje djece odnosno interese svojih klijenata.

Ključna pretpostavka za uspješno uključivanje leži u pružanju mogućnosti izbora osobama s teškoćama, njihovom preuzimanju odgovornosti, te pružanju neophodne podrške za premošćivanje onih teškoća koje sprječavaju osobu s intelektualnim teškoćama za uspješno sudjelovanje na tržištu rada.

Istraživanja koja govore o prijelaznom razdoblju naglašavaju i nedostatak potpore od strane odgovarajućih službi pri zapošljavanju i snalaženju u zajednici, ali i nedostatak socijalnih vještina osoba s intelektualnim teškoćama.

Ponuđeni program ima za cilj poticanje razvoja mekih vještina i to razvijanjem vještina komuniciranja, rješavanja problema, provođenja izbora i donošenja odluka, naglašavajući dobru sliku o sebi.

Za razliku od „klasičnih“ priručnika, u ovom su radionice prikazane na lako razumljiv način, tako da radionice sadrže i primjere kako sačiniti materijal na lako razumljivom jeziku i tako ga prilagoditi osobama s intelektualnim teškoćama.

Lako razumljiv jezik je karakterističan način komuniciranja kako bismo bili sigurni da nas je druga osoba razumjela što je preduvjet uspješnih međuljudskih odnosa.

U ovom su priručniku korišteni dostupni slični izvori, priručnici koji su nastali za potrebe različitih projekata, te u velikom dijelu korišteni su dijelovi teksta i vježbe iz priručnika same autorice „Poticanje razvoja samoodređenja i samozastupanja mladih s intelektualnim teškoćama“ (Alfirev, 2007).



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

2. Značajke odraslosti osoba s intelektualnim teškoćama

Razvoj čovjeka tijekom čitavog života pod utjecajem je interakcije bioloških i socijalnih čimbenika. Okolnosti razvoja, te bezbroj mogućnosti njihove interakcije toliko su u kontekstu razvoja pojedinca različite da se svako uopćavanje, zapravo isključuje.

Odraslost se obično definira kao stanje biološke, psihološke, socijalne i profesionalne zrelosti. Ona je definirana nekim društveno determiniranim kriterijima, kao što su (Teodorović, 1997):

- fizičko dozrijevanje;
- psihička spremnost da se u skladu sa životnom dobi preuzmu određene društvene uloge;
- zakonski propisi (tako npr., prema hrvatskom zakonu punoljetnost se priznaje od 18. godine). U društvo u kojem živimo odraslu dob karakteriziraju i sljedeće dvije značajke:
- autonomija – ekonomska nezavisnost, pravo na provođenje izbora i donošenje vlastitih odluka te pristup informacijama;
- kompetitivnost – težnja k dostignućima, pravo na kontinuirano obrazovanje i pokretljivost.

O odraslosti se često govori kao o stanju i time sugerira na nešto konačno i dovršeno. Prema Bratković (2002) Corbett i Barton (1992) upozoravaju da je primjerenije govoriti o procesu, nego o stanju odraslosti. Prema istoj autorici, slično sugerira i Griffiths (1989) kada ističe da se doživljaj odrastanja stvara kroz mnogobrojne male promjene tijekom niza godina. Iako ima neke opće značajke, radi se o procesu koji se individualno vrlo različito odvija i doživljava. I zato tek manji broj ljudi manifestira jednak stupanj odraslosti u svim sferama življenja. Kako navodi isti autor, "odrasla ponašanja" najčešće su vezana uz obavljanje profesionalnih aktivnosti i sudjelovanje u socijalnim zbivanjima u široj društvenoj zajednici.

Općenito se može reći da je razvoj osoba s intelektualnim teškoćama pod utjecajem unutarnjih i vanjskih čimbenika kao i razvoj svake druge osobe. Razvoj je neujednačen, a odstupanja u načinu funkciniranja mogu biti uočljiva na svim ili samo na nekim od razvojnih područja. Odrasle osobe s intelektualnim teškoćama obično su svjesne toga da su na neki način "drugačije".

Ostvarivanje uloge odrasle dobi u ovih osoba u velikoj mjeri je povezano s razinom ostvarivanja razvojnih kriterija u razdoblju adolescencije, tj. prijelaznom razdoblju iz djetinjstva i mladenaštva u odraslu dob. Među tim razvojnim kriterijima najčešće se navode (Baker, 1991; prema Bratković, 2002):

- povećanje samostalnosti i kontrole nad različitim životnim aspektima;
- povećanje nezavisnosti od roditelja;
- usvajanje i izražavanje osobnih vrijednosti;
- spoznavanje svoje društvene uloge;
- porast interesa za suprotnim spolom, s istovremenim odvajanjem od istospolnih grupa vršnjaka.

Slijedom toga, već je na prvi pogled jasno da osobe s intelektualnim teškoćama imaju svoje individualne različitosti koje su nastale uslijed različitih osobnih i okolišnih karakteristika, da imaju različite startne pozicije i da razvijanje i usvajanje različitih vještina itekako doprinosi stupnju odraslosti i time odgovaranju na socijalne uloge koje proizlaze iz dobi.

Autorice Skočić Mihić i Kiš-Glavaš (2010) upravo naglašavaju važnost povećanja osobnih i radnih kompetencija osoba s intelektualnim teškoćama tijekom školovanja u primjerenim programima za zanimanja s posebnim naglaskom na razvoju komunikacijskih i socijalnih vještina karakterističnih za »odraslost«.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

3. Pravo na rad i pravo na podršku u zajednici

Položaj osoba s intelektualnim teškoćama u sustavu zapošljavanja iznimno je važan, budući da samoostvarenje svakog ljudskog bića zadire u područje rada. Zato smo dugi niz godina pred važnim civilizacijskim zadatkom: izjednačiti mogućnosti za zapošljavanje svim osobama bez obzira na vrstu i težinu teškoće zbog koje se osoba ne može sama izboriti na tržištu rada.

U tom je smislu u ožujku 2021. godine Europska komisija donijela novu Strategiju o pravima osoba s invaliditetom za razdoblje 2021. – 2030. za koju navodi da unatoč napretku ostvarenom u prošlom desetljeću, osobe s invaliditetom i dalje se suočavaju sa znatnim preprekama i izložene su većem riziku od siromaštva i socijalne isključenosti.

Cilj strategije je osigurati da sve osobe s invaliditetom u Europi, bez obzira na spol, rasno ili etničko podrijetlo, vjeru ili uvjerenje, dob ili spolnu orijentaciju:

- uživaju svoja ljudska prava,
- imaju jednake mogućnosti i jednak pristup sudjelovanju u društvu i gospodarstvu,
- mogu odlučivati o tome gdje, kako i s kim žele živjeti,
- mogu se slobodno kretati EU-om bez obzira na to koje su im potrebe za potporom, nisu više izložene diskriminaciji.

Kako se dalje navodi, u novoj i poboljšanoj strategiji uzima se u obzir raznolikost invaliditeta koja obuhvaća dugotrajna tjelesna, mentalna, intelektualna ili osjetilna oštećenja (u skladu s člankom 1. Konvencije Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom), koja su često nevidljiva (<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=hr>).

Važan preduvjet uključivanja ljudi s teškoćama u radni život su prilagodljivi sustavi koji omogućavaju zapošljavanje bez straha od gubitka postojećih naknada, edukacija osoba s teškoćama. U zaključcima posebno mjesto zauzima «zapošljavanje uz podršku», a analiza pokazuje kako je ono još uvijek nedovoljno zastupljeno u sustavima zapošljavanja da bi se moglo valorizirati.

Brojke, nažalost, i dalje pokazuju da osobe s invaliditetom nisu ravnopravno zastupljene na tržištu rada zbog različitih razloga. Nizak udio zaposlenih osoba s invaliditetom potvrđuje da je postojeći sustav zakonodavne i institucionalne podrške potrebno unaprijediti u skladu s trendovima na tržištu rada i specifičnim potrebama osoba s invaliditetom, kako bismo kao društvo osobama s invaliditetom osigurali mogućnost zarađivanja za život od rada u radnom okruženju koje je otvoreno, uključujuće i dostupno na ravnopravnoj osnovi s drugima. Tržište rada još uvijek ne djeluje u skladu sa smjernicama i načelima Konvencije o pravima osoba s invaliditetom. (<https://posi.hr/wp-content/uploads/2021/04/Izvjescje-o-radu-Pravobranitelja-za-osobe-s-invaliditetom-za-2020.-godinu.pdf>).

U literaturi (Rački, 1997) koja se bavi radom osoba s teškoćama, rad se definira značajkama koje ima za svakog čovjeka, pa tako i za osobe s teškoćama. Prije svega, rad ima ekonomsku funkciju, jer se radom dolazi do financijskih sredstava, čime se osigurava egzistencija onog koji radi i onih o kojima on skrbi. Druga je socijalna funkcija, što znači da rad omogućava socijalnu interakciju, odnosno komunikaciju s drugim ljudima. Zatim, rad je i izvor društvenog statusa i prestiža, pa status nekog pojedinca ovisi o tome radi li i radi li u svom zanimanju. Naposljetku, rad ima izraženu psihološku funkciju jer doprinosi stvaranju pozitivne slike o sebi i slike o vlastitim vrijednostima, izvor je samopoštovanja i preduvjet za samoaktualizaciju. Važnost socijalnog značenja rada, (Wilken, 1999; prema Grampp, 2000) izražavaju i same osobe s intelektualnim teškoćama odgovarajući na pitanje «Što vam je posebno važno na radnom mjestu?»: imati prijatelje, pomoći drugima, postati omiljen, imati novca, učiti, sudjelovati u odlučivanju.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Ne razmatrajući dublje značenje rada za svakog pojedinca i ne ulazeći u dublje analize rada, potrebno je reći kako rad i posao ne predstavlja svima isto, odnosno, nekima je ono nužno zlo, nekima zauzima najvažniji dio života, a neki pronalaze ravnotežu između rada i slobodnog vremena. Isto je i s osobama s teškoćama. Nezahvalno je i nemoguće govoriti u ime osoba s intelektualnim teškoćama, a ne poznajući osobnu povijest svakog pojedinca, ne poznajući individualne karakteristike, kako radne tako i psihosocijalne.

Prema Račkom (1997) sustav osposobljavanja počiva, između ostaloga i na postavkama da su u procesu osposobljavanja i kasnije u radu, uspješnije su one osobe koje su od najranije dobi svladale važne socijalne vještine, kao što su snalaženje u prometu, kupovina, prehrana na javnim mjestima i sl., te da je važno osigurati neprekinut sustav podrške pojedincima, ali i njihovim obiteljima te poslodavcima.

4. Samoodređenje i samopoštovanje

Samopoštovanje je vrijednost kojom se označava kakvu sliku o sebi imamo (Mosley, 1994). Te slike dolaze od pozitivnih i negativnih ocjena kojima nas drugi ocjenjuju. Dobro samopoštovanje je sposobnost pozitivnog doživljavanja vlastitih kvaliteta, prepoznavanja i razvijanja vlastitih vrijednosti, suočavanja s vlastitim slabostima, kreiranja osobne sreće, prihvaćanja vlastitih slabosti i grešaka, prihvaćanja uspona i padova i razvijanja empatije s drugima.

Stoga je jasno da bez samopoštovanja nema niti dobro razvijenih socijalnih (mekih vještina) potrebnih za tržište rada.

Postoje različita objašnjenja za pojmove kao što su: samosvijest, pojam o sebi, slika o sebi, ja. Shavelson (1976; prema Lacković-Grgin, 1994) smatra da je samopoimanje totalitet shvaćanja sebe, dok se pojedine dimenzije, facete ili aspekti samopoimanja nazivaju terminima užeg i preciznijeg značenja, pa se u tom smislu samopoštovanje može jednostavno definirati kao pozitivan ili negativan stav prema sebi. Osoba s visokim samopoštovanjem sebe cijeni i uvažava, ima pozitivno mišljenje o sebi. Osoba s niskim samopoštovanjem sebe ne prihvaća, podcjenjuje se i ima negativno mišljenje o sebi.

Uspoređujući pojmove samosvijesti i samopouzdanje, autor Jesper (2002, str. 55.) na slikovit način definira i uspoređuje ova dva pojma. Samosvijest opisuje kao čvrst unutarnji stup, a samopouzdanje kao skelu oko osobe. Za samopouzdanje kaže da ono govori o našoj svijesti, uvjerenju i pouzdanju u naše sposobnosti, darovitost i umijeće. Ono govori o tome da smo sposobni za nešto, da smo nečim dobro ovladali. Za razliku od toga, samosvijest govori o onome što jesmo bez obzira na to što znamo ili umijemo. Samosvijest je za ovog autora sposobnost spoznaje "svoga ja", odnosno osjećaj da sami sebi vrijedimo. Stoga se mora voditi računa o samosvijesti, a ne samo o samopouzdanju ako se želi odgajati osobu koja će voljeti sebe bez obzira na sposobnosti koje ima ili nema.

Simons (1992) iznosi iskustva osoba s teškoćama o doživljaju slike o sebi. Prema njima, pozitivne slike proizlaze iz osjećaja mogućnosti donošenja odluka, osjećaja nezavisnosti, odraslosti, osjećaja statusa, pripadanja društvu. S druge strane, negativne slike o sebi proizlaze iz osjećaja odbačenosti, negativnih stavova drugih, stigmatizacije, zavisnosti, osjećaja samoće, pritiska i ograničenja. Prema istom autoru, osobe naglašavaju da je i osjećaj kompetentnosti jedan od važnijih čimbenika koji pridonosi boljoj slici o sebi. Postizanje realistične slike o sebi i drugima važan je korak u postizanju samopoštovanja.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

5. Socijalne (meke) vještine

Kontinuirani razvoj socijalnih vještina, posebno na području razvoja pozitivne slike o sebi i poticanja sposobnosti samoodređenja, može smanjiti nepoželjne posljedice i omogućiti zadovoljavajuću razinu socijalizacije. Isto tako, rad na mekim vještinama može osobama s intelektualnim teškoćama omogućiti potpunije zadovoljavanje vlastitih potreba i bolje snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama. Ovo se naročito odnosi na mlade osobe u prijelaznom razdoblju, kojima bi trebalo omogućiti aktivnije sudjelovanje u donošenju bitnih životnih odluka, kao npr. odluke o zapošljavanju.

Socijalne (meke) vještine koje se nastoje razviti na različite načine, najčešće su: slušanje, započinjanje i održavanje razgovora, postavljanje pitanja, predstavljanje sebe i drugih, zahvaljivanje i pohvaljivanje, traženje pomoći, uključivanje, davanje i sljedeće uputa, ispričavanje, uvjeravanje, poznavanje i izražavanje tuđih osjećaja, reagiranje na tuđu srdžbu, izražavanje privrženosti, suočavanje sa strahom, traženje dopuštenja, dijeljenje, pomaganje, pregovaranje, samokontrola, obrana vlastitih prava, reagiranje na zadirkivanje, izbjegavanje tučnjava, izražavanje prigovora i reagiranje na prigovor, nošenje s posramljenošću i isključivanjem, zauzimanje za prijatelja, reagiranje na nagovaranje, neuspjeh, optužbe i grupni pritisak, postavljanje cilja, prikupljanje informacija, donošenje odluke, itd. (Goldstein i sur., 1980).

Program za poboljšanje općih interpersonalnih odnosa koristili su Newton i Horner (1993) u svom istraživanju i utvrdili zadržavanje poboljšanih odnosa u razdoblju poslije provođenja programa (tri odrasle osobe s većim intelektualnim teškoćama i osoblje).

Razvijanjem vještina koje doprinose boljem samoodređenju, bavio se Wehmeyer (1992), utvrđujući i poboljšanja u percepciji osobne efikasnosti i osobne kompetencije. U ovom se slučaju samoodređenje odnosi na provođenje izbora neovisno o vanjskim utjecajima.

Razvoj vještina vršenja odabira i donošenja odluka u svakodnevnom životu, komunikacijskih vještina, vještina traženja pomoći i vještina samozastupanja te u konačnici osvještavanje vlastitih ljudskih prava sadržaj je istraživanja koja su provedena u našim uvjetima (Alfirev, 2001; Kraljević, 2001). U istraživanju koje je provela Alfirev (2001) program razvijanja vještina samozastupanja u mlađih odraslih osoba s intelektualnim teškoćama značajno je utjecao na razinu socijalne kompetencije sudionika, manifestirane u ponašanju pri učenju i radu, osvještavanju osobnog identiteta, samokontroli, samopotvrđivanju, anticipaciji događaja, socijalnoj interakciji i kooperaciji. Pokazalo se da su sudionici usvojili različite socijalne vještine i primjenjivali ih unutar grupe. Program je utjecao i na sliku o sebi sudionika, osobito u pogledu odnosa s osobljem i odnosa s vršnjacima. Autorica je ukazala na potrebu mijenjanja tradicionalnih stavova ostalih sudionika u procesu u smjeru podrške osobama s većim intelektualnim teškoćama za primjenu vještina samozastupanja.

Provođenje izbora i donošenje odluka

Donošenje odluka je proces u kojem se donose zaključci na temelju više mogućnosti i bira najpovoljnija opcija. Ono znači ustanovljenje mogućih alternativa, identifikacija posljedica tih odluka, procjenjivanje mogućnosti pojavljivanja tih posljedica i integriranje svih vrijednosti i mogućnosti s ciljem odabira najpovoljnije odluke. Nedostatak sposobnosti donošenja odluka ozbiljan je problem kod mladih s intelektualnim teškoćama. Stoga je izuzetno važno ovome posvetiti pažnju. Osim toga, preuzimanje odgovornosti za izbor ne isključuje traženje pomoći.

Rješavanje problema



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Rješavanje problema uobičajeno je usmjereno na dva područja: usmjereno na neosobne probleme i usmjereno na međuljudske odnose. Najveći broj istraživanja i programa odnosi se na ove potonje. Poučavanje se vrši kroz razvoj socijalnih vještina, međutim samo usvajanje vještina nije dovoljno da bi se prevladali nedostaci u socijalnim interakcijama mladih i odraslih s intelektualnim teškoćama.

Rješavanje problema sadrži tri ključne točke:

1. identifikaciju problema,
2. objašnjenje i analizu problema,
3. konačno samo rješavanje problema.

Postavljanje i postignuće ciljeva

U edukacijskom planiranju i donošenju odluka ima veoma mnogo mogućnosti i načina kako uključivanjem osoba s intelektualnim teškoćama u taj proces poticati razvoj sposobnosti određivanja ciljeva i postignuća. Naglasak je na osobno usmjerenom pristupu i planiranju ciljeva.

Vještine asertivnosti i komuniciranja

Odnose se na to kako biti asertivan, ali ne agresivan, kako dobro slušati, kako razgovarati u dvoje, u grupi i izlagati na sastanku, kako reći «ne». Asertivnost i komunikacija su važne u gotovo svim područjima života, ne samo za ostvarenje praktičnih ciljeva, već i za izražavanje osjećaja. Asertivnost je sposobnost odbijanja, traženja usluge, postavljanja zahtjeva, izražavanja pozitivnih ili negativnih osjećaja, a komunikacija uključuje konverzacijske vještine, aktivno slušanje i neverbalne komunikacijske vještine. Budući da je komunikacija dvosmjernan proces, uz izražavanje misli, ideja i osjećaja važna je i sposobnost slušanja. Nemogućnost govora nije prepreka za komuniciranje jer se može odvijati znakovnim jezikom, gestom i mimikom. Ona je bitna za identifikaciju, te biranje i ostvarivanje ciljeva. Osobe s intelektualnim teškoćama često mogu imati teškoće u svim navedenim područjima, no treninzima socijalnih vještina mogu se unaprijediti komunikacijske vještine, dokazano je u različitim istraživanjima (Alfirev, 2007).

6. 16 koraka do posla

Svrha je ovih radionica razvijanje mekih vještina - socijalnih vještina koje vode prema učinkovitijem traženju posla (komunikacijske vještine, vještine odabira i donošenja odluka, vještine rješavanja problema).

Ovaj program nudi okvir i primjer oblikovanja aktivnosti, a nikako recepte kojih se treba slijepo pridržavati. Svaku vježbu potrebno je prilagoditi stvarnim osobama i prilikama u kojima se provode. Sudionicima radionica važno je ponuditi i mogućnost individualnog dodatnog rada.

Usvajanje komunikacijskih vještina doprinosi koheziji grupe, stvaranju međusobnog povjerenja u grupi, te stvaranju povjerenja u odnosu voditelj - sudionik. Komunikacijske vještine važne su u svim područjima života. Zato su različite vježbe koje potiču te vještine neophodne, i dobro ih je izvoditi što češće. Komunikacijske vještine uvod su u rad na razvijanju vještina izbora i donošenja odluka.

Naročito je važno otkrivanje realistične slike o sebi i drugima kao značajan korak u postizanju samopoštovanja. Dobro samopoštovanje je sposobnost pozitivnog doživljavanja vlastitih kvaliteta, prepoznavanja i razvijanja vlastitih vrijednosti, suočavanja s vlastitim slabostima, kreiranja osobne sreće, prihvaćanja vlastitih slabosti i grešaka, prihvaćanja uspona i padova, razvijanja empatije s



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

drugima. Ključnu ulogu u razvijanju pozitivne slike o sebi ima okruženje u kojem osoba živi ili radi, pa je ponekad potrebno poticanje okoline na prilagodbu odnosa, stavova s ciljem postizanja pozitivnih promjena.

Održavanje radionica odvija se po principima grupnog rada (Ajduković, 1997).

- Dobro je da grupa ne bude prevelika kako bi se na lako razumljiv jezik moglo pristupiti svim sudionicima radionice.
- Kod formiranja nove grupa, uputno je članove motivirati kroz prethodne susrete, razgovarajući s njima o cilju, načinu rada i mogućim pozitivnim rezultatima.
- Potrebno je provesti usmeno predugovaranje, gdje će u jednom od susreta biti jasno predloženi ciljevi rada grupe, prava i obaveze članova, voditelja i suradnika (izložiti će se vrijeme, mjesto i duljina trajanja susreta, broj grupnih susreta, obaveznost dolaženja, povjerljivost, osobni odnosi članova – iskrenost, uvažavanje).
- Dobro je da prostor u kojem se odvijaju radionice bude ugodan za sve sudionike (svjetlo, toplina, prostranost).
- Voditelji se moraju držati pravila etičkog kodeksa, koji je propisan za sve djelatnike u sustavu odgoja, obrazovanje i socijalne skrbi.
- Imajte podršku supervizora. Pomoći će vam u izbjegavanju negativnih posljedica vođenja grupe, kao što su manipuliranje grupom, monopoliziranje diskusije ili agresivan pristup u rješavanju problema, sukob s osobljem ili roditeljima, zaokupljenost provođenjem programa.

Postupci i sredstva u skupnom radu (preuzeto iz Alfiev, 2007).

Postupci

1. Igra

Igra, kao tehnika, nije samo za djecu. Igrati se mogu i odrasli, a kroz igru uči se jednostavnije, spontanije, veselije. Posebno je dobra za mlade s teškoćama u razvoju jer potiče koheziju grupe, smanjuje napetost, potiče dodir, doprinosi gibljivosti članova.

2. Krug

Rad grupe u krugu doprinosi boljoj komunikaciji, prepoznavanju i učenju neverbalnih znakova komunikacije (kontakt očima, pokreti tijela, mimika), poštivanju pravila aktivnog slušanja i izlaganja. Ovaj način povećava koncentraciju i mogućnost učenja.

3. Razgovaranje, slušanje, diskusije, parlament, rasprave

Ova grupa tehnika može biti teška u početku rada s sudionicima s većim teškoćama, ali kad jednom svladaju vještinu razgovaranja, s užitkom će sudjelovati u svim raspravama. Naravno, pomoć voditelja je važna u usmjeravanju, poticanju i oblikovanju tijekom rasprave.

4. Brainstorming – «Oluja ideja»

Ova tehnika važna je za razvoj kreativnog mišljenja. Tijekom ovog postupka sudionici iznose ideje nasumce, brzo, onako kako se sjete. Ideje se bilježe, ali se ne vrednuju. Npr. neke ideje mogu izgledati kao neostvarive, ali pri rješavanju određenog problema, možda se pokažu učinkovitima. Svaka ideja je vrijedan doprinos u cjelokupnom procesu donošenja odluka. U početku rada, ova tehnika, može biti preteška kod osoba s teškoćama. Potaknite ih jednostavnijim temama (npr. Koja je hrana dobra za naše zdravlje?). Uz vašu pomoć, osobe će brzo svladati tehniku i pokazati kako imaju izvrsnih ideja.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

5. Igra uloga

Ova dramska tehnika pomaže shvatiti kako je biti u «tuđoj koži», omogućava izraziti skrivene osjećaje, iskazati probleme, daje uvid u grupnu interakciju. Važno je nakon svake «igre uloga» omogućiti de-briefing – izaći iz te uloge. Ova je tehnika veoma dobra za osobe s teškoćama, koji i inače imaju poteškoća u razumijevanju stanja drugih osoba. Pomoć im pružite postavljanjem dodatnih pitanja (npr. Što ćeš mu sad odgovoriti? Jesi li razumio što traži od tebe? i slično).

Sredstva

U radu se mogu koristiti različita sredstva, uobičajena u edukacijsko – rehabilitacijskom radu, kao što su fotografije, različiti časopisi u boji, papir, boje, olovke, škare, panoi.

Osim toga, preporučujem korištenje mobitela, projektora, računala. Snimanje (uz prethodni pristanak i poštivanje privatnosti) aktivnosti, radionica i igara pomoći će sudionicima u prevladavanju straha od iznošenja mišljenja u grupi i ispred većeg skupa ljudi.

Ujedno i Vama će snimljeni materijal pomoći u evaluaciji vaših intervencija i stila vođenja.

Evaluacija rada

Svaki rad s osobama zahtijeva i kontinuirano praćenje. I u ovom programu važno mjesto zauzima evaluacija, kao povratna informacija, potrebna u osvježavanju postignutih rezultata na kraju dana ili sastanka. Sudionicima je potrebno omogućiti razgovor o dojmovima i problemima na koje su naišli.

Evaluacija doprinosi stvaranju slike o postignutoj razini postignutih vještina.

U tom smislu predlažem vođenje zapisnika tijekom svakog susreta u kojem će se pratiti i procijeniti sudjelovanje sudionika u aktivnostima, ali i osobno zadovoljstvo voditelja provedenom aktivnošću.

Važan dio procesa je samoprocjena sudionika kako bi se utvrdilo što je dobro, a što izaziva nezadovoljstvo u provedenim aktivnostima.

Na kraju ciklusa radionica predlažem procjenjivanje usvojenosti mekih vještina potrebnih za aktivno traženje posla.

Primjer: UPITNIK ZA PROCJENU ZADOVOLJSTVA SUDIONIKA
(Ajduković, 1997; priredila Marija Alfirev)

Ime i prezime:

Tema radionice:

Datum:

1. Danas se osjećam ugodno u ovoj grupi
 - a) da
 - b) ne
 - c) djelomično

2. Zabavio/la sam se na današnjoj radionici
 - a) da
 - b) ne
 - c) djelomično



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

3. Govorio/la sam danas na radionici
 - a) puno
 - b) uopće ne
 - c) malo

4. Osjećam da me voditelj sluša
 - a) da
 - b) ne
 - c) djelomično

5. Osjećam da me drugi sudionici slušaju
 - a) da
 - b) ne
 - c) djelomično

6. Radujem se sljedećem susretu
 - a) da
 - b) ne
 - c) djelomično

6.1. Uvodna radionica - Predstavljanje, grupna kohezija, pravila grupe

Cilj: Stvaranje kohezije u grupi, stvaranje pozitivnih pravila i uspostavljenje povjerenja među članovima, smanjenje napetosti među članovima i razumijevanje odnosa

Aktivnosti:

1. Predstavljanje
2. Igra povjerenja – hodanje u parovima isprepletenih ruku – leđima okrenuti
3. Razgovor o očekivanjima od sastanaka
4. Evaluacija

Primjer vježbi:

Igru uloga – predstavljanje.

Zadatak je, u ovoj vježbi, predstaviti se, dati osnovne podatke o sebi (ime i prezime, adresu, navesti članove obitelji, interese, zanimanje, detalje iz životopisa).

Uvježbane vještine mogu se koristiti tamo gdje je to potrebno.

6.2. Upoznavanje sebe

Cilj: Razumijevanje pojma o sebi, osvježavanje slike o sebi i drugima

Aktivnosti:

1. Tko sam ja?



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

2. Što se kod mene promijenilo?
3. Igra – opisivanje drugoga – okrenuti leđima – glazba
4. Relaksacija i evaluacija (s, š, f)

Sredstva: fotografije, crteži, papir, ljepilo

Postupci: Diskusija, igra

Primjeri vježbi:

1. Zamolite sudionike da donesu svoje fotografije.

Kad sjednete u krug i svi izvade svoje fotografije, zamolite ih da je daju nekom drugom. Sada će svaki sudionik opisati osobu na fotografiji.

Nastojte da, uz vašu pomoć i pitanja, dobijete što detaljniji opis osobe (izgleda lica, tijela, odjeće i obuće i posebnih znakova kao što su naočale ili aparat za zube ili slično).

2. Zamolite sudionike da donesu po jednu fotografiju sebe iz djetinjstva.

Sjednite u krug. Neka svaki sudionik (uz vašu pomoć) uoči promjene u izgledu koje su se dogodile tijekom godina.

Razgovarajte međusobno o tome i usporedite fotografije s drugima.

3. U parovima osobe okrenute leđima opisuju jedna drugu. Zamolite svakog sudionika da detaljno opiše izgled osobe koja joj je iza leđa.

6.3. Samopouzdanje i samopoštovanje

Cilj: Osvijestiti vlastite vrijednosti, spoznati kako nas drugi vide.

Aktivnosti:

1. Tko sam ja?
2. Moje osobine
3. Što je dobro kod mene?
4. Kako me drugi vide?
5. Relaksacija i evaluacija (s, š, f)

Sredstava: karte, papir, flomasteri

Postupci: Krug, razgovor

Primjeri vježbi:

1. U ovoj vježbi neka svatko nabroji sve ono što misli da dobro radi. Važno da svatko nabroji u čemu je dobar.

npr: Najbolji sam u trčanju, jer sam stigao prvi na natjecanju.

Najbolje čitam. To mi svi kažu.

Najbolje crtam, jer je moj rad bio na izložbi.

Najbolje plešem.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

2. U ovoj vježbi zamolite sudionike da izaberu nekog drugog u grupi i navedu u čemu je on dobar, što dobro radi. Potaknite ih da nabroje što više karakteristika i zaplješćite za svaku navedenu pohvalu.

3. Zamolite svakog člana grupe da zamisli IZMIŠLJENI paket. Neka sada stave u paket jednu svoju osobinu za koju misle da je jako dobra i jednu osobinu za koju misle da nije baš pozitivna. Zamolite ih da sada polako otvore svoje pakete i neka svaki član kaže ostatku grupe što je u kutiji i koje su to osobine koje ga čine jedinstvenim.

4. „Dixit karte“ - Svatko izvuče kartu i kaže što ta karta predstavlja za njega/nju, neki pojam, npr. sigurnost. Voditelji mogu započeti kako bi „razbili led“. Ostali izvlače isto karte. Iz hrpe izvučenih karata, izvlači se karta koja predstavlja taj pojam za sve.

Dodatna vježba:

Cilj: Razumjeti vlastite i tuđe osjećaje, osvijestiti vlastite osjećaje i primjereno ih iznijeti pred drugima.

Sredstava: Fotografije, crteži, slike iz časopisa

Postupci: Krug, razgovor

Sudionici sjede u krugu. Zadatak je imenovati različite osjećaje.

Uz vašu pomoć neka imenuju (neka se sjetite koliko je god više moguće) različite pozitivne i negativne osjećaje: sretan, tužan, uzbuđen, uplašen, zabrinut, ljut i sl. Uzmite fotografije osoba koje izražavaju različite osjećaje (“izrazi lica”). Neka svatko odabere jednu fotografiju i pokaze na svom licu kako taj izraz izgleda. Verbalno objašnjavajte “prikazani” osjećaj i zajedno opišite kad se tako osjećaju (u kojim situacijama).

6.4. Komunikacija i odnosi s drugim ljudima

Cilj: Razumijevanje odnosa s drugim ljudima; razlikovanje primjernog i neprimjerenog ponašanja; naučiti «aktivno slušati».

Aktivnosti:

1. Lovice sa zatvorenim očima
2. Verbalna i neverbalna komunikacija i slušanje
3. Odnosi s drugima

Sredstava: Pano, plakat

Postupci: Izlaganje, slušanje, igra uloga, oluja ideja

Primjeri vježbi:

1. Igra uloga. Krug

Neka se javi netko tko voli pričati i sjedne nasuprot voditelja. Njegov/njen je zadatak ispričati vam neki događaj, sa puno detalja, iscrpno.

Vi ćete ometati njegovo/njeno izlaganje vrpoljeći se u stolici, gledajući u strop, pod, praveći grimase.

Zadatak ostalih sudionika je da prati vaš razgovor i bilježi što ste sve vi radili dok je sudionik pričao.

Razgovarajte o tome uz pomoć sljedećih pitanja:

Što sam ja radio/la dok je on/a pričao/la?



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Kako je to na njega/nju utjecalo?
Što mislite o mom ponašanju?
Kako sam se trebao ponašati? (oluja ideja*)

2. Sastavite zajednički plakat na kojem će biti ispisano ono što ste donijeli kao pravila dobrog slušanja. Postavite na vidljivo mjesto plakat «Što radi dobar slušatelj»!

DOBAR SLUŠATELJ JE ONAJ KOJI

- te ne prekida dok govoriš
- te gleda u oči dok govoriš
- ne govori stalno o sebi
- te sluša strpljivo i zainteresirano
- ti ne nameće svoje savjete
- ti se ne ruga i ne omalovažava te
- se ne pravi pametan
- ti se smješka
- te ohrabruje gestama i mimikom

2. Sudionici sjede u krugu. Najavite da ćete danas pričati, ali i slušati. Predložite im teme, a zamolite ih da i oni predlože neku temu. Teme će biti različite, ovisno o interesima sudionika radionica.

Primjeri tema:

- Moj najbolji posao do sada
- Koji je posao najbolji?
- Što želiš za rođendan?

Svaki sudionik će odabrati jednu temu i opisati je sa što više detalja. Zadatak je ostalih da pažljivo slušaju, a zatim ispričaju što su čuli.

Pomognite im u tome, jer osobe s teškoćama uglavnom imaju i teškoća u koncentraciji i zadržavanju pozornosti. U tom smislu ponavljajte i naglašavajte riječi koje izgovara sudionik koji priča.

Razgovarajte s o tome kako su se osjećali dok su pričali i dok su slušali. Što im je bilo teže?

Dodatne vježbe koje se mogu koristiti ovisno o procjeni voditelja:

1. Cilj: Uvježbati primjerno pozdravljanje s poznatim osobama i predstavljanje sebe pred nepoznatim osobama i u novim situacijama.

Sredstava: Pano, fotografije, flomasteri, ljepilo, mobitel

Postupci: Diskusija, igra uloga

Na veliki list papira nalijepite fotografije koje prikazuju različite oblike ponašanja pri pozdravljanju: ljubljenje, grljenje, rukovanje, mahanje.

Zadatak je svakog navesti osobe s kojima bi bilo u redu ponašati se na navedene načine

Primjer:

- | | |
|-----------|--|
| POLJUBAC | - roditelji, dečko, sestra, brat, prijatelji |
| ZAGRLJAJ | - dobar prijatelj, rođak |
| RUKOVANJE | - netko s kim se upoznajem, poznanici |
| MAHANJE | - poznanici, susjedi, prijatelji |



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Raspravite zajednički zašto su neki načini pozdravljanja primjereni, dok drugi nisu, odnosno, zašto nama drage i bliske osobe pozdravljamo poljupcem, zagrljajem, dok poznanike i osobe koje prvi put srećemo pozdravljamo stiskom ruke.

6.5. Izbori i donošenje odluka

Cilj: Razumijevanje biranja, usvajanje vještine biranja

Aktivnosti:

1. Uvodna igra, priča
2. Vježba izbori
3. Razgovor o njihovim mogućnostima biranja i evaluacija

Sredstava: Fotografije, slike, crteži, papir, škare, ljepilo

Postupci: Igra uloga, razgovor

Primjeri vježbi:

1. Razgovarajte o tome što je proces biranja bilo čega u životu (od hrane do zanimanja) i što utječe na naše izbore.

Voditelj postavlja konkretna pitanja i vodi sudionike prema razumijevanju procesa provođenja izbora i donošenja neke odluke, te što u tom procesu utječe na njihovo odlučivanje.

Koje je tvoje najdraže jelo?

Koje je tvoje najdraže piće u kafiću? Zašto naručuješ baš tu kavu?

Koji ti se sport najviše sviđa?

Koje kućne ljubimce želiš imati? Zašto?

Što najviše voliš raditi u slobodno vrijeme? Zašto?

Jesu li te tenisice kupio sam? Gdje si ih kupio? Zašto upravo te tenisice? – upotrebljavate niz potpitanja koja će sudionicima omogućiti lakše razumijevanje procesa i kriterija kojima se vode u odlučivanju.

2. Sudionici sjede u krugu.

Započnite razgovor o potrebi informiranja. Kažite im: Informacije su mnoge stvari – npr. vaša adresa. Informacija je sve oko vas; sve što čujete je na radiju, vidite na TV, u prometu, autobusu.

Samim tim što je informacija tu, ne znači da možete uvijek doći do nje. Možda ne znate kako saznati što vas zanima? Zato ću vam pokazati kako se to radi.

Primjer:

Počnjen se s razgovorom o tome koje su informacije potrebne da bi se vidjelo koja se radna mjesta oglašavaju, što traže poslodavci..

Postavi se pitanje:

“Gdje možemo saznati koja su slobodna radna mjesta?” – Internet, web stranica hzz-a, oglasi na portalima

Možda nam je potrebna nečija pomoć.

“Koga ćemo zamoliti za pomoć?” – Roditelje, prijatelja zamoliti za pomoć može se i nekoga u koga se ima povjerenja.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Informacije trebamo razmjenjivati jedni s drugima. To je važno jer na taj način možemo saznati ono što nas zanima i donijeti odluke.

6.6. Rješavanje problema

Cilj: Naučiti donijeti odluke, podijeliti probleme s drugima i pokušati zajednički pronaći rješenje.

Aktivnosti:

1. Uvodna igra, priča
2. Igra uloga
3. Evaluacija

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: Igra uloga

Primjeri vježbi:

1. Kako reći "NE"?

U pripremnom razdoblju razgovarajte s sudionicima o pojmu «DA» i «NE»; kada treba govoriti potvrdno, odnosno niječno.

Jednostavnim, konkretnim pitanjima pomognite im razumjeti kada kažemo DA, a kada NE.

Npr: «Jesi li obukao jaknu?»

«Jesi li oprao zube?»

«Hoćeš li jabuku?»

Objasnite sudionicima da DA kažemo kad se s nečim slažemo, kad smo to učinili, ili kad bismo to htjeli učiniti.

Odgovaramo NE kada se s nečim ne slažemo, ne želimo to učiniti, ili nismo učinili.

Rasprava o ovoj temi je značajna. Važno je kod sudionika osvijestiti jesu li ikada rekli DA kada su mislili NE, ili, je li netko umjesto njih odgovorio sa DA ili NE zato što se oni nisu mogli odlučiti.

Potrebno ih je potaknuti da navedu situacije u kojima im se to dogodilo.

2. Sudionici sjede u krugu.

Započnite vježbu riječima: Svi mi imamo ponekad probleme. Neke probleme riješimo sami, dok neke ne. Potrebna nam je nečija pomoć.

Postavite pitanje: Treba li nekome pomoć u rješavanju problema?

Nastavite objašnjenjem da svaki član grupe može pomoći u rješavanju tog problema, ali na način da kaže: "Hoće li ti pomoći ako ja..." ili "Hoće li ti pomoći ako ti..."

Nastojte da svi dođu na red u izjašnjavanju problema i nuđenju pomoći. Pomognite im pri tom.

3. Radionica kontrola ljutnje (preuzeto iz (<file:///D:/CSI%20novo/Gluhi/Ja-to-mogu-prirucnik.pdf>) - Svaki sudionik dobije dva papirića (jedan zelene boje, drugi crvene boje). Voditelj aktivnosti čita dolje navedene tvrdnje na koje sudionici odgovaraju sa zelenim papirićem ako je tvrdnja točna odnosno



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

crvenim ako smatraju da je tvrdnja netočna. Nakon svake tvrdnje voditelj traži od sudionika objašnjenje zašto misle da je nešto točno (netočno) te im nakon rasprave daje točan odgovor.

Tvrdnje:

Ljutnja je loša emocija. N

Objašnjenje: Nije ni dobra ni loša, kao i sve emocije ima svoju funkciju. Ljutnja se najčešće javlja kad se osjećamo ugroženo, kad se nađemo u nekoj neugodnoj situaciji, kad se osjećamo povrijeđeni ili razočarani ili kad se prisjetimo nekog događaja koji nas je uznemirio. Ljutnja nije negativna, ona potiče promjene u odnosima.

Ljutnju možemo kontrolirati. T

Objašnjenje: Ponekad kad smo ljuti teško je kontrolirati što ćemo reći ili učiniti. U tim situacijama možemo povrijediti ljude oko sebe. Ako upoznamo sebe i svoju ljutnju možemo je i kontrolirati. Postoje razne tehnike kojima možemo vježbati kontroliranje ljutnje: brojanje do 10, udaljavanje iz situacije, bavljenje tjelesnom aktivnosti ili misliti lijepe misli.

Ljutnja nam pokazuje da nam je nešto važno. T

Objašnjenje: Ljutnja nam pomaže da upoznamo sami sebe, pokazuje nam da nam je nešto važno, ljutnja nas pokreće i ukazuje nam na nešto što doživljavamo kao nepravdu, bol ili frustraciju.

Ljutnja pokreće cijelo tijelo. T

Objašnjenje: Ljutnja je snažna emocija. Daje tijelu brzinu, okretnost, spretnost, energiju i snagu potrebnu za reagiranje. Bez toga se nikada ne bi pokrenuli i mijenjali probleme u našem životu. U našem tijelu mogu se javiti reakcije crvenila u licu i ubrzani rad srca.

6.7. Planiranje i postavljanje ciljeva

Cilj: Naučiti postavljati ciljeve

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Osobno usmjereno planiranje
3. Evaluacija

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: OUP - MAPS

Postavite cilj i držite ga se!

Mnogo puta u životu želimo nešto, ali ne znamo kako doći do toga, ne znamo od kuda krenuti. Problem vrlo vjerojatno ne leži u tome što želimo, nego u načinu definiranja ciljeva. Primjerice, dijete želi puno naučiti, želi biti bolji sudionik. Ili, kada čujemo da netko želi smršavjeti, želi zaraditi mnogo novaca, želi pronaći posao i slično. Svaki od tih ciljeva je pozitivan i može biti vrlo jaka motivacija da osoba promijeni nešto u svom životu kako bi ostvarila svoj cilj, ali ni jedan od ovih ciljeva nije kvalitetno i dovoljno jasno određen. Zbog toga se javljaju teškoće u ostvarivanju ciljeva.

Kod osoba s intelektualnim teškoćama najučinkovitija metoda iznalaženja ciljeva tehnikom MAPS u okviru osobno usmjerenog planiranja.

Stoga ćemo pokazati/provesti jedno takvo planiranje/postavljanje ciljeva.



www.esf.hr

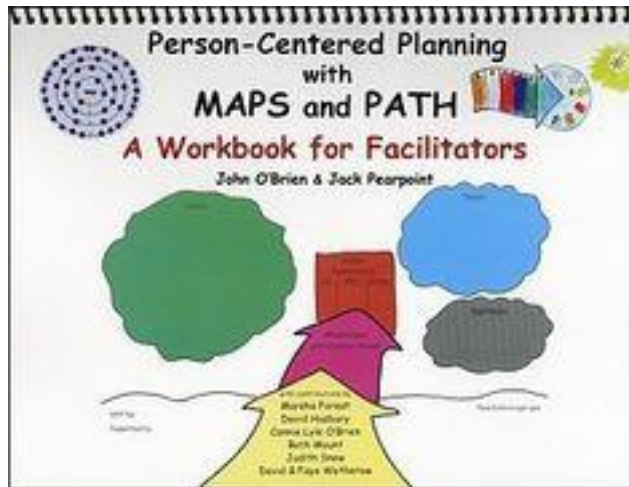


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Za primjenu ove vježbe potrebna je dodatna edukacija voditelja. Ukoliko toga nema, voditelj može primijeniti razgovor o ciljevima svakog sudionika.

Primjer:

MAPS



6.8. Upoznavanje s tržištem rada

Cilj: Ukazati na najvažnije informacije o stanju na tržištu rada, upoznati sa zahtjevima pojedinih zanimanja, potaknuti interes za samostalnim istraživanjem i preispitivanjem vlastitih interesa.

Potrebna pomoć asistenta voditelja, rad u 2 grupe.

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Istraživanje

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: rad u grupama

Primjer vježbi:

1. Nakon što voditelj ispriča o tome što je tržište rada i nakon što definiramo želje i odredimo radna mjesta koja ih privlače, po grupama ćemo napraviti istraživanje o 2 zanimanja koja će kasnije biti predstavljena svima – tako će i drugi čuti i naučiti pojedinosti o ostalim zanimanjima, što je ujedno vježba prezentacijskih i komunikacijskih vještina.

Sudionici se podijele u 2 grupe. Svaka grupa odabere jedno zanimanje koje je zapisano na komadiću papira (ukoliko se radi o osobama koje ne pišu i ne čitaju, mogu se koristiti slike zanimanja). Nakon toga kratko razgovaraju o tom zanimanju i svaka grupa na svom većem komadu papira dopisuje karakteristike koje se odnose na to zanimanje.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Naziv zanimanja	
Karakteristike zanimanja	
Gdje se može raditi s ovim zanimanjem?	
Koja se plaća može dobiti?	
Kakvo radno vrijeme je uobičajeno za ovo zanimanje?	
Uvjeti rada	

6.9. Traženje posla

Cilj: Poticanje razvoja komunikacijskih i prezentacijskih vještina, ukazati na najvažnije informacije vezane uz prijavu za posao, natječaje, dokumentaciju i sl.

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Istraživanje

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: rad u grupama

Primjer vježbi:

1. Voditelj objašnjava što je to burza rada, što im je sve potrebno za prijavu na Hrvatski zavod za zapošljavanje, kroz koje procedure moraju proći kada su u fazi potrage za poslom, koja dokumentacija im treba kod prijave za posao i slično

Vježbe koraka u traženju posla:

Korak 1.

Što želim raditi?

Poslovi koje sam do sada radio/la:



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Poslovi koje znam raditi (čak iako ih nisam radio/la do sada):

Poslovi koje volim raditi:

Koje uvjete treba zadovoljiti kako bih mogao/la raditi te poslove (završena škola, znanja, vještine, osobine...):

Zadovoljavam li ja te uvjete:

- a) U potpunosti
- b) Djelomice
- c) Ne zadovoljavam

Poslovi koje tražim:

Korak 2.

Kako to mogu postići?

Popis poslodavaca kod kojih mogu raditi poslove koje tražim

Posao 1

Posao 2

Posao 3

Korak 3.

Kako pronaći poslodavce?

Gdje sve mogu pronaći informacije o radnim mjestima?

1. Internetske stranice za oglašavanje poslova
2. Tiskane publikacije (novine)
3. Televizija i radio
4. Agencije za zapošljavanje
5. Hrvatski zavod za zapošljavanje
6. Oglasne ploče (HZZ, trgovine)
7. Poznanici, prijatelji, rodbina...
8. Osobni kontakt s poslodavcima

Internet stranice na kojima možete pretraživati oglase za posao:

www.burzarada.hzz.hr

www.posao.hr

www.moj-posao.net

6.10. Životopis

Cilj: Poticanje razvoja komunikacijskih i prezentacijskih vještina, ukazati na najvažnije informacije vezane uz prijavu za posao, natječaje, dokumentaciju i sl.

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Istraživanje

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: rad u grupama



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

KAKO NAPISATI DOBAR ŽIVOTOPIS?

Životopis je kratak i precizno napisan tekst kojim se opisuju osobna dostignuća na obrazovnom i praktičnom planu, prethodno radno iskustvo, specifična znanja, te vještine i osobine koje su važne prilikom prijave za neki posao.

Životopis predstavlja prvi kontakt s poslodavcem, s obzirom na to da se često na temelju životopisa kandidata vrši predselekcija odnosno odabir kandidata koji ispunjavaju uvjete navedenog radnog mjesta.

Iz tog razloga je važno kvalitetno napisati životopis pri čemu je preporučljivo voditi računa o nekim pravilima:

- redoslijed informacija u životopisu koji se odnosi na obrazovno i radno iskustvo treba biti po godinama i to tako da najnoviji podaci budu na vrhu pojedine cjeline
- treba biti pregledan, čitljiv i jednostavan
- informacije koje se nalaze u životopisu trebaju biti pažljivo odabrane
- ne smije biti duži od jedne do dvije stranice jer poslodavci zaprimaju veliki broj životopisa
- koristiti podebljavanje, podvlačenje

Što sadrži dobar životopis? (lako razumljiv tekst)

- Osobni podaci – IME I PREZIME, DATUM ROĐENJA
- Podaci o formalnom obrazovanju - ŠKOLA
- Dodatna edukacija - OSPOSOBLJAVANJE
- Radno iskustvo - POSAO
- Aktivnosti, nagrade i priznanja - NAGRADE

1. Vježba

Sudionici individualno pišu vlastiti životopis na već pripremljenom obrascu, samostalno ili uz podršku voditelja i drugih asistenata. Nakon ispunjenog životopisa, voditelj pretražuje oglase za radna mjesta u županiji u kojoj osobe žive, te se odabiru sudionicima zanimljivi oglasi.

To je ujedno i priprema za sljedeću radionicu na kojoj će se uvježbati pisanje molbe za to izabrano oglašeno radno mjesto.

6.11. Molba i motivacijsko pismo

Cilj: Potaknuti razvoj vještina samostalnog pisanja molbe, potaknuti razvoj kritičkog mišljenja

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Pisanje molbe

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: rad u grupama

Molba za posao predstavlja tekst kojemu je cilj ukratko se predstaviti poslodavcu, istaknuti neke osobine i iskustva koja su ključna za posao za koji se natječete.



Savjeti za pisanje molbe za posao

Molba se sastoji od tri dijela – uvodni dio, razrada i završetak molbe:

- Uvodni dio - započnite molbu navodeći radno mjesto za koje se javljate, kao i gdje ste vidjeli natječaj za to radno mjesto
- Razrada – kratko se navode kvalitete, relevantno radno iskustvo i postignuća koja Vas čine dobrim kandidatom za radno mjesto na koje se prijavljujete
- Završni dio – nudimo informacije za daljnji kontakt te zahvaljujemo na pažnji uz službeni pozdrav i potpis

Molba ne bi trebala biti dulja od jedne stranice te treba dati precizne informacije na pitanja zašto ste upravo Vi pravi kandidat za navedeni posao. Jezik treba biti gramatički ispravan, u skladu s pravilima poslovne komunikacije, uljudan, a cijeli tekst razumljiv i lak za čitanje.

1. Vježba

Pisanje (uz podršku) molbe za radno mjesto koje smo ranije odabrali na burzi rada.

Primjer:

Marina Marina

....., Šibenik

095/.....

Šibenik, 12.10.2015.

Gradski vrtići Šibenik
Ulica Branitelja Domovinskog rata 2G
22000 Šibenik

ZAMOLBA

Poštovani/a,

javljam se na natječaj za radno mjesto spremačice kojeg sam vidjela na Internet stanici Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.

Završila sam Centar za odgoj i obrazovanje Šubičevac, smjer pomoćni kuhar. Tijekom srednje škole odlazila sam na praksu u NCP gdje sam se učila i radnim navikama.

Volim i želim raditi, što se može vidjeti i iz mog dosadašnjeg radnog iskustva budući da sam se odmah nakon završetka školovanja zaposlila u hotelu Imperial na sezonskim poslovima pomoćne kuharice. I prije završetka školovanja tijekom sezone sam povremeno čistila apartmane.

Moji nadređeni kažu da sam vrijedna i odgovorna osoba i dobra radnica. U radu sam samostalna, imam dobre odnose sa kolegama i volim pomagati drugima.

Osoba sam s invaliditetom. Kao dokaz svog statusa prilažem potvrdu iz Registra osoba s invaliditetom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Veselio bi me Vaš poziv i mogućnost da Vam se detaljnije predstavim na razgovoru.

S poštovanjem,

Marina Marina

Prilozi:

- Životopis



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

- Preslika rodnog lista
- Preslika domovnice
- Preslika svjedodžbe 3. razreda srednje škole i svjedodžbe završnog rada
- Dokaz o stečenom radnom stažu
- Uvjerenje o nekažnjavanju
- Potvrda iz Registra osoba s invaliditetom

6.12. Razgovor za posao

Cilj: Poticanje razvoja komunikacijskih i prezentacijskih vještina, ukazati na najvažnije informacije vezane uz prijavu za posao, natječaje, dokumentaciju i sl.

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Igra uloga
3. Evaluacija

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: prezentacija, igra uloga

Prvi dojam - Od 2000 poslodavaca njih 600 izjavilo je da odluku o zapošljavanju kandidata donose u prvih 90 sekundi razgovora za posao!

Od čega se sve sastoji prvi dojam o kandidatu?

- cjelokupna pojava odnosno, kako je odjeven, kako se ponaša te način na koji je ušao u ured
- ugodna boja glasa, pravilno izražavanje te količina samopouzdanja kojom kandidat zrači
- izbor riječi koje kandidat koristi tijekom razgovora za posao

Neverbalna komunikacija i tipične greške kandidata:

- izbjegava kontakt očima
- nemaju dovoljno znanja o tvrtki u koju su došli na razgovor
- nijednom se ne osmjehne tijekom razgovora za posao
- previše se vrpolti tijekom razgovora za posao
- nema čvrst stisak prilikom rukovanja
- tijekom razgovora za posao igra se kosom ili dodiruje lice
- sjedi prekrivenih ruku
- na razgovoru za posao previše gestikulira
- dojam šlampave osobe
- kašnjenje na razgovor
- laganje
- loš miris/zadah

PRIPREMA ZA RAZGOVOR

Priprema

- Raspitajte se o poslodavcu koji raspisuje natječaj
- Naučite i o poslu za koji se prijavljujete



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

- Razmotrite svoje kvalifikacije za posao
- Proučite još jednom svoj životopis
- Pripremite odgovore na pitanja o sebi – naša vježba
- Vježbajte intervju s prijateljem – naša vježba

Što ponijeti na intervju

- Osobne isprave
- Notes i olovku
- Životopis
- Adrese i preporuke

Na intervju

- Dođite prije ugovorenog vremena
- Naučite ime sugovornika i rukujte se s njim
- Govorite književnim jezikom
- Na pitanja odgovarajte kratko, sigurno i spremno
- Ako niste sigurni što je poslodavac mislio postavljajući vam određeno pitanje, tražite pojašnjenje
- Ne govorite loše o bivšim poslodavcima i kolegama jer time možete ostaviti loš dojam o sebi
- Pitajte o poslu i organizaciji
- Zahvalite sugovorniku

PITANJA ZA IGRU ULOGA

- Recite mi nešto o sebi!
- Kako biste se opisali?
- U čemu ste najbolji?
- Koje su Vaše mane?
- Zašto ste danas ovdje? Zašto ste se prijavili za ovo radno mjesto?
- Što znate o nama?
- Zašto da odaberemo baš vas?
- Opišite svoje dosadašnje radno iskustvo! U kakvom ste odnosu s prijašnjim poslodavcima i kolegama?
- Koji je Vaš idealan posao?
- Koje su Vaše aktivnosti izvan posla? Hobiji?
- Kakvu plaću očekujete?
- Imate li Vi pitanja?

6.13. Osobni razvoj

Cilj: Poticanje razvoja komunikacijskih i prezentacijskih vještina

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Rasprava



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: rad u grupama

1. vježba

Voditelj kroz kratku prezentaciju objasni što je neformalno obrazovanje, što znači cjeloživotno učenje i kako se razlikuju od formalnog obrazovanja.

Rasprava na temu neformalnog obrazovanja:

Što bih još volio/voljela naučiti? i slično.

6.14. Upravljanje financijama

Cilj: Upoznati korisnike s pojmom financijska pismenost; razlikovati prihode/rashode; osvijestiti važnost planiranja budžeta i racionalizacije troškova

Aktivnosti:

1. Uvodna priča
2. Istraživanje

Sredstava: Prema potrebi koriste se različita sredstva

Postupci: rad u grupama

1. vježba

„Oluja mozgova“ – Voditelji započnu sa sudionicima raspravu o tome što su prihodi i rashodi, što znači biti financijski pismen i zapisuju odgovore na papir te provode raspravu. U drugom krugu voditelji pitaju sudionike na što će sve morati trošiti svoj budžet kada se osamostale, odnosno kako bi izgledao njihov popis troškova kad izađu iz institucije, zapisuju to na papir i provode raspravu.

Aktivnost „Izrada osobnog financijskog plana“ – nakon što se raspravilo o mogućim troškovima, svaki sudionik izrađuje svoj osobni financijski plan. Ispisuju se iznosi za stanarinu, režije, hranu i slično. Voditelj prolazi sa svakim individualno njihov financijski plan.

6.15. Ljudska prava

Cilj: Izlaganje pred skupinom – ljudska prava, usvojiti vještine slušanja i izlaganja pred skupinom, izraziti svoje mišljenja, usvojiti vještine iznošenja i branjenja vlastitog mišljenja.

Aktivnosti:

1. Rasprava
2. Za govornicom
3. Evaluacija



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

Sredstava: mobitel, računalo, kartice s natpisima
Postupci: Rasprava, izlaganje, igra uloga

MOJA PRAVA I ODGOVORNOSTI

Cilj: Razumijevanje prava i odgovornosti

Sredstava: Papir, flomasteri, «Opća deklaracija o pravima čovjeka»

Postupci: Igra, «oluja ideja»,

1. Tehnikom «brainstorminga», (oluja ideja), zapišite na ploči sve odgovore na pitanje: Ja imam pravo na...?

Nastojte da svi sudionici kažu svoju ideju, svoj stav o tome na što oni imaju pravo. Pritom nemojte ocjenjivati odgovore.

Na kraju, kada ste prikupili dovoljno odgovora, pozovite sudionike da zajedno s vama izdvoje one odgovore koji bi mogli biti osnovna ljudska prava, koja vrijede za sve ljude.

Primjer:

LJUBAV	POSAO	OSVETA
SMIJEH	BRAK	KOLAČI
SLOBODA	VJERA	IME

Potaknite sudionike na razmišljanje o pravima koja su za sve ljude pitanjima kao što su: Zašto kupovanje kolača nije naše pravo? Zašto osveta nije naše pravo? Što su ljudska prava?

Poučite sudionike – Osnovno ljudsko pravo je ono pravo koje zaslužujemo uvijek, a ne samo ponekad. Ljudi su se dogovorili, (ljudi svih zemalja), da ta prava nazovu Opća deklaracija o ljudskim pravima.

2. U ovoj vježbi potaknite sudionike na razmišljanje o odgovornostima.

Upitajte sudionike što za njih predstavlja odgovornost.

Za što ste sve odgovorni?

Poučite ih da ljudi često spominju svoja prava, ali zaboravljaju na svoje odgovornosti. Primjer -
Odgovoran možeš biti prema sebi:

- Briga za svoj izgled.
- Odgovoran si za svoje zdravlje.

Odgovoran možeš biti prema obitelji i prijateljima:

- Odgovoran si za dano obećanje prijateljima.
- Odgovoran si za svoje ponašanje prema dragim osobama.

Odgovoran možeš biti prema zajednici u kojoj živiš:

- I tvoja je odgovornost štititi okoliš.
- Odgovorno je pomoći osobama s teškoćama u svojoj zajednici.

6.16. Završna radionica

Za ovu završnu radionicu napraviti ćemo sažetak svih radionica i provesti raspravu o važnosti učenja novih vještina, jačanja vlastitih kapaciteta i samopouzdanja kod traženja posla.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik

7. Literatura i izvori

1. Ajduković, M. (1997). Grupni pristup u psihosocijalnom radu: Načela i procesi. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Alfirev, M. (2001). Samozastupanje i socijalna kompetencija osoba s umjerenom i težom mentalnom retardacijom. Magistarski rad. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Alfirev, M. (2002). Prikaz programa razvijanja vještina samozastupanja za osobe s umjerenom i težom mentalnom retardacijom, (u) Đurek, V. (ur.) Kvaliteta života osoba s posebnim potrebama: zbornik radova 4. međunarodnog seminara, Varaždin, str. 99-104, Savez defektologa Hrvatske, Zagreb.
4. Alfirev, M., (2007). Poticanje razvoja samoodređenja i samozastupanja mladih s intelektualnim teškoćama. Zagreb: Udruga za promicanje inkluzije.
5. Alfirev, M., Bratković, D., Nikolić, B. (2002). Učinci programa razvijanja vještina samozastupanja na socijalnu kompetenciju osoba s umjerenom i težom mentalnom retardacijom. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja 38 (1), 41-56.
6. Bilić-Prčić, A. (2007). Socijalne vještine osoba oštećena vida. (Doktorska disertacija). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
7. Bratković, D. (2002). Kvaliteta življenja osoba s umjerenom i težom mentalnom retardacijom u obiteljskim i institucionalnim uvjetima života. Doktorska disertacija. Edukacijsko - rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Grampp, G. (2000). Selbstverwirklichung im sinnhaften Tätigsei. Die Bedeutung von Arbeit in der Werkstatt für Behinderte aus pädagogisch-antropologischer Sicht. Geistige Behinderung, 4, 361-374.
9. Jesper, J. (2002). Razgovori s obiteljima: perspektive i procesi. Alinea. Zagreb
10. Kraljević, M. (2001). Evaluacija programa osposobljavanja osoba s mentalnom retardacijom za samozastupanje. Magistarski rad. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Lacković – Grgin, K. (1994): Samopojmanje mladih, Naklada Slap, Jastrebarsko
12. Mosley, J. (1994). You Choose - A Handbook for Staff Working with People who have Learning Disabilities to promote Self-Esteem and Self-Advocacy. Wisbech Cambs: LDA.
13. Rački, J. (1997). Teorija profesionalne rehabilitacije osoba s invaliditetom. Fakultet za defektologiju. Sveučilište u Zagrebu. Zagreb.
14. Simons, K. (1992). Sticking Up For Yourself. Bristol: Norah Fry Research Centre.
15. Skočić Mihić, S. i Kiš-Glavaš, L. (2010). Radna i socijalna kompetencija osoba s intelektualnim teškoćama. Razlozi poslodavcima za njihovo nezapošljavanje. Revija za socijalnu politiku, 17, 3, 387-399.
16. Teodorović, B. (1997). Kvaliteta življenja odraslih osoba s težom mentalnom retardacijom. Naš prijatelj - Časopis za pitanja mentalne retardacije. 3-4, 4-12.
17. file:///D:/CSI%20novo/Gluhi/BJ_Prirucnik_za_trazenje_posla_JOB%20KLUB.pdf
BJ_Prirucnik_za_trazenje_posla_JOB KLUB.pdf
18. (file:///D:/CSI%20novo/Gluhi/Ja-to-mogu-prirucnik.pdf)



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ove publikacije isključivo je odgovornost Centra za socijalnu inkluziju Šibenik