

Metodický materiál pro práci s klienty s mentálním postižením



Šternberk 31. 10. 2015



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Metodický materiál byl vytvořen v rámci realizace projektu „**Chráněné bydlení Vincentinum Šternberk: Můj život, moje domácnost**“, registrační číslo projektu: CZ.1.04/3.1.02/D2.00002. Projekt byl realizován za finanční podpory z Evropského sociálního fondu a z národního rozpočtu ČR. Projekt byl zaměřen na podporu pobytové sociální služby chráněné bydlení, která vznikla jako výsledek procesu transformace pobytových služeb sociální péče poskytovatele Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o.

Na přípravě a vytváření metodického materiálu se podílel kolektiv odborných pracovníků realizačního týmu projektu ve složení: Ing. Zbyněk Dohnal - manažer projektu, Anna Hublarová - metodička a instruktorky Mgr. Kařeřina Hamplová a Bc. Lenka Podborská.

Jako podklad a základní zdroj informací pro vytvoření tohoto dokumentu byly využity informace a metodiky publikované PhDr. Jaromírem Hublarem, Ph.D. v disertační práci (i) HUBLAR, J. Disertační práce: *Proměny kvality života osob s mentálním postižením na půdorysu Vincentina*, UK Praha 2013 a v příručce HUBLAR, J. Zahradnické práce jako vhodný prostředek pracovní rehabilitace osob se středně těžkým mentálním a kombinovaným postižením in *Příručka vzdělávacích činností s cílem pracovní integrace osob se zdravotním postižením*. Ostrava: UP Olomouc, 2014, s. 83-90, ISBN 978-80-244-4409-3.

Za cenné podněty, rady a připomínky v rámci pravidelných konzultací děkujeme odborným konzultantům Dr. Ivo Šelnerovi, zahraničnímu expertovi pracujícímu v rakouské Caritas a PhDr. Jaromírovi Hublarovi Ph.D., metodickému pracovníkovi Vincentina. Bez jejich cenné a v mnoha ohledech i nezištné pomoci, zejména v oblasti metodiky přímé práce s cílovou skupinou, by tento metodický materiál nemohl vzniknout v takovém rozsahu, jak je zpracován.

Poděkování patří také koordinátorům Mgr. Jiřímu Krňávkovi a Kateřině Václavikové Dis. za pomoc při sjednávání pracovních příležitostí pro nácvik pracovních dovedností klientů cílové skupiny a pracovnícím v sociálních službách - trenérkám Bc. Barboře Krylové, Zdence Hrabčákové, Kateřině Štefečkové a Monice Mertové, které se v rámci projektu podílely na ověřování metodických postupů při jejich přímé práci s cílovou skupinou, za jejich cenné podněty, věcnou a praktickou zpětnou vazbu.

Děkujeme rovněž supervizorce PhDr. Eleonoře Smékalové, Ph.D. za cenné podněty a připomínky v průběhu realizace projektu a za zpracovávání průběžné zpětné vazby z hlediska monitorování impaktu aplikovaných metodických postupů při práci s cílovou skupinou.

Východiskem pro zpracovávanou metodiku byla aktuální potřeba práce s cílovou skupinou po jejich transformaci do jednotlivých bytů chráněného bydlení a navazovala na předchozí tříleté přípravné období těchto klientů. Nejedná se tedy o metodiku, která by popisovala procesy učení nejzákladnějším samoobslužným dovednostem. Tyto dovednosti již jednotliví účastníci cílové skupiny do jisté míry zvládali, v závislosti na jejich postižení. Je nezbytné ocenit velmi kvalitní, systematickou a pečlivou přípravu klientů v průběhu přípravného období v rámci něhož získali celou řadu sociálních dovedností, znalostí a návyků. Bez těchto základních dovedností, jejichž osvojování vyžaduje dlouhodobou, důslednou a trpělivou práci, by nebylo možné projekt realizovat s takovým pozitivním přínosem pro každého z klientů zařazeného do projektu.

V rámci projektu se jednalo zejména o zdokonalování a rozvíjení naučených dovedností, fixaci základních samoobslužných a společenských/sociálních dovedností v rámci samostatného bydlení, adaptace na nová prostředí a vytváření základních pracovních návyků. Pracovní činnosti byly zaměřeny na dvě oblasti:

1. Úklidové práce v interiéru (budovách)
2. Úklidové práce v exteriéru (zahradnické práce a údržba zeleně)

Tyto oblasti byly zahrnuty i do zpracovaných metodik. Doba trvání projektu v délce 14 měsíců, časová dotace pracovních úvazků odborných pracovníků realizačního týmu a charakter a různorodost postižení jednotlivých klientů neumožňovaly rozšířit aktivity projektu na další pracovní činnosti.

Ve Šternberku 31.10.2015

... za postižení je považována taková situace, kdy se člověk v důsledku určitého postižení nebo omezení výkonu nemůže zapojit plně do života společnosti a je ze strany systému – okolí omezován...

Sanders, A., Eberwein, H., Knauer, S.: Handbuch der Integrationspädagogik, Beltz 2002

OBSAH

1. Realizátor projektu a příjemce podpory
2. Popis projektu
3. Charakteristika cílové skupiny
4. Struktura metodiky a pojmosloví
5. Metodické okruhy
 01. DOROZUMÍVÁNÍ, CHOVÁNÍ VE SPOLEČNOSTI A MEZI LIDMI
 02. SAMOSTATNÉ BYDLENÍ
 03. ORIENTACE A POHYB V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ
 04. PLÁNOVÁNÍ PRACOVNÍ KARIÉRY
 05. PŘÍPRAVA NA ZAMĚSTNÁNÍ
 06. KOGNITIVNÍ TRÉNINK

 09. METODICKÉ POSTUPY

1. Realizátor projektu a příjemce podpory

Předkladatelem projektu je poskytovatel sociálních služeb - sociální zařízení Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o. Olomouckého kraje, IČ: 75004429, se sídlem ve Šternberku, Sadová č. 1426/7, PSČ: 785 01 (dále jen také VINCENTINUM).

Ve VINCENTINU jsou poskytované sociální služby dětem, mládeži i dospělým lidem obou pohlaví s mentálním a kombinovaným postižením formou celoročního pobytu. Přibližně 70 % uživatelů jsou osoby, jejichž zdravotní stav a mentální handicap vyžaduje vysokou míru podpory a péče.

VINCENTINUM se dlouhodobě zaměřuje na pomoc a podporu znevýhodněným lidem se snahou jim co nejlépe přiblížit "normální" život v závislosti na jejich možnostech a s ohledem na zdravotní stav. V místě sídla VINCENTINA ve Šternberku na ulici Sadová 1 (hlavní budova) jsou vybudované "startovací byty", ve kterých probíhá příprava a trénink uživatelů na přechod do sociální služby "chráněné bydlení".

Chráněné bydlení v rámci VINCENTINA vzniklo jako výsledek procesu transformace pobytových služeb VINCENTINA v roce 2013. Posláním Chráněného bydlení Vincentinum (dále také CHB) je poskytovat přiměřenou podporu dospělým lidem s mentálním a vícenásobným postižením (tzn. lidem bez výrazných pohybových obtíží, kteří jsou schopni aktivně zvládat běžné úkony péče o vlastní osobu) tak, aby mohli využívat vlastní dovednosti a schopnosti a vedli plnohodnotný život v běžném prostředí, jako jejich vrstevníci.

Služba není určena imobilním osobám, osobám se sklony k agresivnímu chování související s nekompenzovanou psychickou poruchou a psychózou, osobám s diagnózou sexuální deviace a osobám s patologickou závislostí na alkoholu a omamných látkách. Služba je poskytována celoročně.

Šternberk – dvě domácnosti

Chráněné bydlení Vincentinum ve Šternberku je realizováno ve dvou samostatných třípokojových bytech vzdálených od sebe asi 10 minut chůze. V jednom bytě žijí čtyři ženy, v druhém bytě dva muži a dvě ženy. Všem obyvatelům je poskytována určitá míra podpory od pracovníků Chráněného bydlení, kteří se pravidelně střídají. Všichni pracovníci si uvědomují, že přicházejí do služby Chráněné bydlení čili „na návštěvu“ a plně respektují práva obyvatel. Pracovník radí, doporučuje a vysvětluje důsledky, ale nesmí za obyvatele rozhodovat. Podpora uplatňování vlastní vůle obyvatelů je přirozeným prvkem práce každého pracovníka ve snaze o maximální začlenění obyvatel do běžného prostředí. Jeden pracovník má vždy na starosti jednu domácnost (pouze ve výjimečných případech se stará o domácnosti obě).

Šumperk - jedna domácnost

V domácnosti bydlí celkem 6 uživatelů. S ohledem na charakteristiku stupně postižení uživatelů CHB je nezbytná soustavná podpora ze strany pracovníků v sociálních službách. Přičemž každý z uživatelů vyžaduje individuální přístup. V praxi to znamená, že při tréninku a nácviku zdánlivě jednoduchých úkonů a činností většinou není možné pracovat najednou s více uživateli, ale je důležité se věnovat po určitou dobu jen jednomu uživateli a tuto podporu průběžně střídát v tréninku ostatních uživatelů. Příprava uživatelů k vedení samostatného života a jejich podpora na návrat na trh práce vyžaduje v prvním roce až dvou letech (podle charakteru postižení osob) soustavnou práci v celodenním rozsahu.

2. Popis projektu

Projekt byl realizován na základě výzvy MPSV ČR, Odbor implementace fondů Evropské unie.

Příjemce podpory: Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o.

Číslo výzvy: D2 Název výzvy: 3.1 Podpora sociálních služeb komunitního typu vzniklých po transformaci

Číslo globálního grantu: CZ.1.04/3.1.02

Název globálního grantu: Podpora sociální integrace a sociálních služeb

Název oblastní podpory: Podpora sociální integrace a sociálních služeb

Název prioritní osy: 4.3 Sociální integrace a rovné příležitosti Název programu: Lidské zdroje a zaměstnanost

Registrační číslo: CZ.1.04/3.1.03/A7.00235

Zaměření projektu

Cílovou skupinu tvoří klienti s mentálním postižením, přičemž hloubka jejich postižení se pohybuje na úrovni středního pásma tohoto postižení. V důsledku to znamená, že většina nebyla schopná se naučit číst, psát ani počítat. Značné problémy jim činí orientace v čase a prostoru. Nepoznají hodiny a řada z nich má problémy se orientovat v neznámém prostředí.

V tomto směru potřebují tito klienti vedení, pomoc a podporu. Jsou schopni se postupně naučit základní sebeobslužné i pracovní činnosti. Nejsou však již schopni je vykonávat pravidelně a dlouhodobě bez vhodné podpory a dohledu. Někteří z klientů mají k mentálnímu postižení přidružené ještě postižení tělesné a poruchu chování.

Realizace projektu je přirozeným pokračováním zahájeného procesu transformace pobytových služeb v rámci Vincentina. V návaznosti na investiční část transformačního projektu, kdy došlo k pořízení 2 bytů ve Šternberku a rekonstrukci rodinného domu v Šumperku, je dalším nezbytným krokem přímá práce s cílovou skupinou a jejich podpora po přechodu do nového prostředí. Přechod z ústavní péče do samostatného bydlení klade na klienty cílové skupiny nové požadavky, zejména ve vztahu k vedení samostatného života. Tyto znalosti a dovednosti, které jsou pro většinu populace samozřejmé, pokud vyrůstali v rodinném prostředí, nejsou zdaleka samozřejmé pro lidi vyrůstající v ústavní péči. K základním dovednostem vedení samostatného života byli tito klienti učeni a trénováni v rámci transformačního projektu.

Tyto nejzákladnější dovednosti však nepostačují k jejich dalšímu společenskému uplatňování, zejména jejich využití na trhu práce. Pokud má sociální služba chráněné bydlení naplňovat svůj primární účel, je nezbytné využít potenciálu nového začátku cílové skupiny v nových domácnostech a podpořit nejen jejich adaptaci na novou životní situaci, ale pomoci jim i v učení nových znalostí a osvojování nových dovedností a návyků nezbytných pro jejich každodenní život v rámci společnosti/komunity. Pro přístup k trhu práce je proto nezbytné upevňovat a rozvíjet dovednosti a návyky v různých oblastech, zejména:

- vedení domácnosti, vedení správného životního stylu - stravovací návyky, pohybové aktivity, rozvoj kognitivních schopností (podle charakteru znevýhodnění),
- společenský život - např. návštěvy kina, společenských, kulturních a sportovních akcí,
- kulturní návyky - např. cestování, jednání s úřady a institucemi (úřad práce, lékař, pošta apd.), záchrané systémy (policie, záchrana, hasiči),
- společenské uplatnění -postupy, procesy, návyky,
- vytváření základních pracovních dovedností a návyků - docházka do zaměstnání a adaptace naučených pracovních dovedností v různém prostředí.

3. Charakteristika cílové skupiny

Cílovou skupinu tvoří klienti s mentálním postižením, přičemž hloubka jejich postižení se pohybuje na úrovni středního pásma tohoto postižení. V důsledku to znamená, že nebyli schopni se naučit číst, psát ani počítat. Značné problémy jim činí orientace v čase a prostoru. Nepoznají hodiny a řada z nich má problémy se orientovat mimo budovu Vincentina.

V tomto směru potřebují tito klienti vedení, pomoc a podporu. Jsou schopni se postupně naučit základní sebeobslužné i pracovní činnosti. Nejsou však již schopni je vykonávat pravidelně a dlouhodobě bez vhodné podpory a dohledu.

Někteří z klientů mají k mentálnímu postižení přidružené ještě postižení tělesné a poruchu chování.

Využití omezené mentální kapacity cílové skupiny a zbytkových schopností je zcela jistě ovlivněno jejich způsobem života v ústavním „ochranitelském“ prostředí, kde doposud žili. To jim na jedné straně poskytovalo jistoty a životní řád, který nutně ve svém životě potřebují. Na straně druhé jim neumožňovalo přijmout odpovědnost za sebe, ani rozhodovat o běžných věcech v každodenním životě, včetně převzetí odpovědnosti za svá rozhodnutí.

V současné době, kdy je klientům se vznikem nové služby chráněného bydlení snižována míra podpory a je na ně přenášena větší míra rozhodování a odpovědnosti, můžeme často pozorovat změny v jejich chování způsobené právě výše uvedenou změnou dosavadního způsobu života, podpořenou ještě navíc absencí volných vlastností.

Jako největší problém se u těchto klientů projevuje převzetí odpovědnosti za sebe, svá rozhodnutí a chování. Při vykonávání aktivizačních činností a poskytování podpory musí být dbáno na to, aby nedocházelo k přesahování limitů daných úrovní mentální kapacity jednotlivých klientů.

Proces osvojování pracovních návyků a přizpůsobování chování pracovnímu režimu je významně ztížen obtížným motivováním jednotlivých členů cílové skupiny. V případě vykonávání pracovních činností si neuvědomují společenský význam práce (sociální vazba), a ani finanční výdělek klientů není dostatečným motivačním faktorem, jelikož si neuvědomují, že pracují „za něco“. Motivační jsou zpravidla okamžité odměny. Ty mají ovšem negativní efekt ve vytváření přímé vazby „práce + okamžitá odměna“. Klienti pak odmítají vykonávat jakékoliv pracovní činnosti, pokud tuto odměnu neobdrží. Vytváření návyků zpravidla vyžaduje velký počet opakování, u něhož musí být přítomen pracovník v sociálních službách. Pokud tato podpora není trvale přítomná, kooperace uživatele se velmi rychle rozpadá.

S ohledem na postižení cílové skupiny v CHB je ve velké míře využíváno k učení nových dovedností nedeklarivního způsobu učení, které je založeno na mnohačetném opakování rutinních činností, zpočátku jednoduchých, až následně složitějších (návky s předváděním /ukázkami, vedením a podporou jejich úsilí napodobovat). Přičemž vykonávání úkonů (zejména v rámci jejich tréninku základních pracovních činností) vyžaduje určité podněty, které jsou tzv. spouštěčem vykonávání naučených rutin a návyků.

Při vytváření návyků je nezbytné, aby byly zachovávány podněty a postupy v nezměněné podobě, jelikož mentální kapacita klientů neumožňuje ve většině případů adaptovat návyky na pozměněné nebo nové podmínky. Pro případné adaptace je nutné zaměřit trénink i na zatěžování postižených kognitivních funkcí, jako je

např. emocionální seberegulace, úsudek, schopnost plánovat apod. Trénink doplňovat a rozvíjet „po krůčcích“ dalším učením, což je proces dlouhodobý, který vyžaduje soustavnou podporu a vedení.

Vzhledem k tomu, že jsou tito klienti negramotní, není možné jim sdělovat informace psanou formou. Jako komunikační prostředek jsou využívány různé piktogramy, které jsou klienti schopní identifikovat. Nejedná se o standardní sady piktogramů, ale piktogramy musí být vytvářeny individuálně pro každého klienta a před jejich využíváním je nutné testovat, které formy a varianty piktogramů je klient schopen opakovaně rozpoznávat, přiřadit jim určitý význam a podle toho přizpůsobit své jednání/vykonání činností.

Za tímto účelem byl využíván speciální sw SYMWRITER pro vytváření piktogramů.

4. Struktura metodiky a pojmosloví

Zpracovaná metodika je rozdělena do 6-ti **metodických okruhů**. Každý metodický okruh zahrnuje určité okruhy dovedností a znalostí, které jsou nezbytné proto, aby klient zvyšoval postupně svou míru samostatnosti a připravoval se na budování své budoucí pracovní kariéry. V optimálním případě na získání trvalého zaměstnání. Charakter a náplň metodických okruhů vyplývá z jejich názvů.

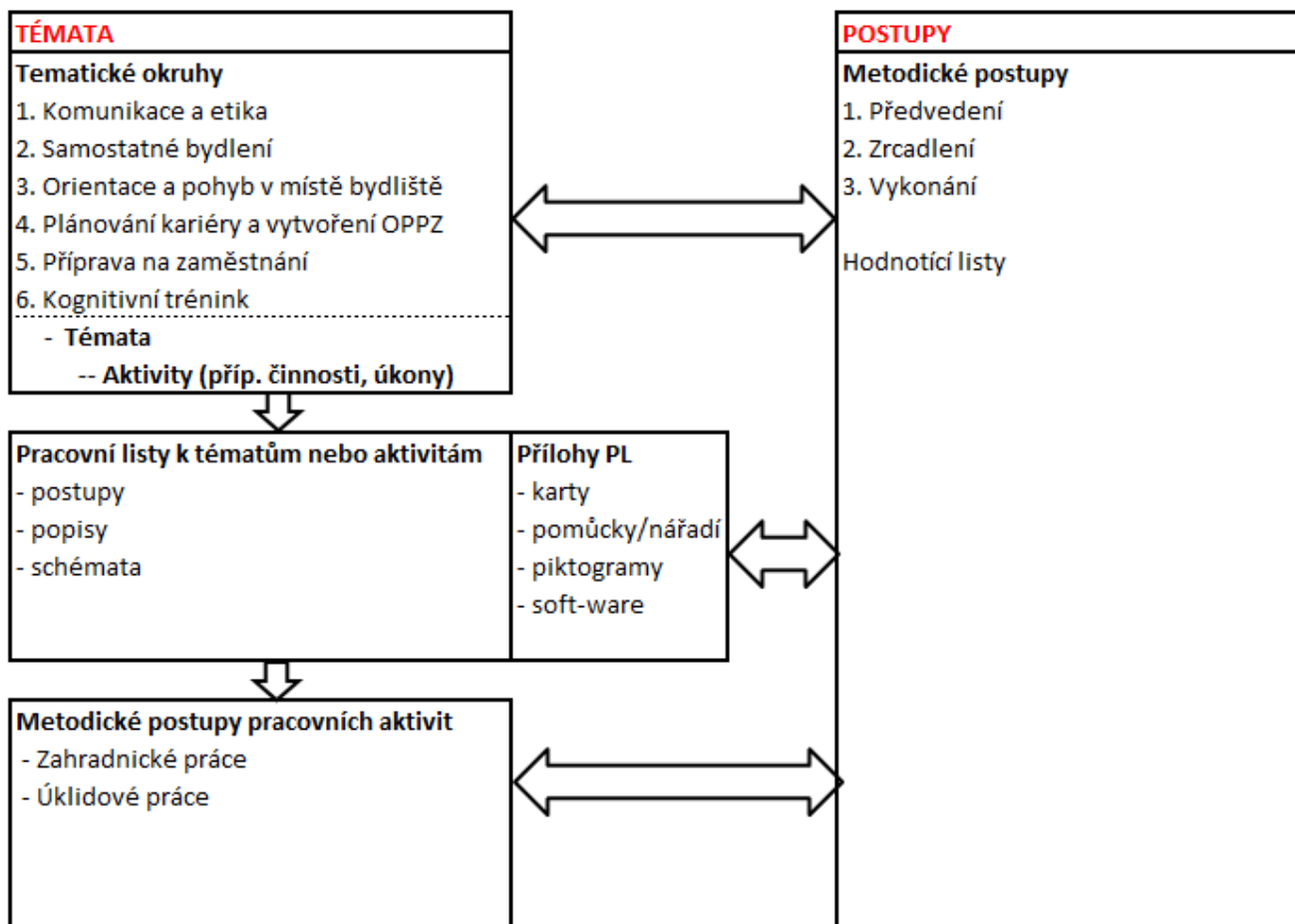
Metodické okruhy jsou dále členěny na jednotlivá „**témata**“ zahrnující dílčí činnosti a dovednosti, které se dále dělí do „**aktivit**“. Aktivitami rozumíme jednoduché dílčí úkony, které jsou zpravidla nezbytnou nebo důležitou součástí komplexnějších společenských nebo sociálních dovedností. Aktivitu je možné dále členit na jednotlivé „**činnosti**“ nebo „**úkony**“.

K jednotlivým **tématům** nebo **aktivitám** jsou doplňovány „**pracovní listy**“. Ty mohou být vytvářeny jak pro pracovníky v sociálních službách - jako metodická pomůcka pro práci s klienty a nebo přímo pro klienty, jako pracovní pomůcka. Pracovní listy mohou být dále doplňovány o různé doporučené pomůcky, které slouží pro přímou práci s klientem při provádění tréninku daného **téma** nebo **aktivity**.

V rámci přípravy na pracovní kariéru a nácviku specifických pracovních činností jsou zpracovávány „**metodické listy pracovních aktivit**“. Tyto metodiky jsou vypracovány ve dvou variantách - jednak pro pracovníky v sociálních službách, jako metodika pro práci s klientem a jednak pro klienty pro přímý nácvik pracovních aktivit.

K nácviku témat a aktivit jsou zpracovány metodické postupy, které tvoří samostatnou část metodických materiálů. Jedná se o postupy práce, které jsou obecně použitelné při osvojování většiny činností v rámci jednotlivých témat a aktivit.

Od tematických okruhů č. 1 až 5 se odlišuje tematický okruh č. 6 - kognitivní trénink. Cvičení v rámci kognitivního tréninku jsou zaměřena na rozvoj některých kognitivních funkcí, jejichž rozvoj je důležitý pro osvojování běžných sociálních i pracovních dovedností. Do tohoto okruhu spadá i zvládnutí práce s počítačovou myší a počítačem, rozvoj paměti a pozornosti apod.



Metodický okruh - oblast vymezující okruh vzájemně souvisejících základních sociálních a společenských znalostí a dovedností důležitých pro zvládnutí samostatného života klientem (např. „komunikace a etika“).

Téma - vymezuje specifický druh dílčích procedur v rámci „metodického okruhu“ (např. „jak se představit“).

Aktivita - jednoduché procedury prováděné v rámci jednotlivých „témat“ (např. „formální představení“).

Činnosti a úkony - Aktivity mohou být u složitějších procedur podrobněji rozfázovány do jednotlivých činností nebo úkonů (např. „otočit kohoutek s červeným označením a napustit vodu“, „odměřit dávku saponátu“ apod.).

Pracovní list - metodický materiál popisující postupy provádění jednotlivých činností / úkonů v rámci tréninku aktivit. Pracovní materiál může být zpracována jako metodika pro trenéra nebo jako pomůcka pro klienta.

Přílohy pracovních listů - jedná se o různé pomůcky pro trénink aktivit, včetně počítačového sw, piktogramů apod.

Metodické postupy pracovních aktivit - metodický materiál popisující jednotlivé činnosti a úkony pro nácvik pracovních dovedností klientů v rámci metodického okruhu č. 05 - příprava na zaměstnání.

Metodický postup - metodický materiál popisující způsob/metodu práce s klientem při tréninku aktivit. Metodické postupy jsou obecně platné pro trénink různých aktivit v rámci metodických okruhů.

Hodnotící listy - metodické materiály pro trenéry vymezující způsoby a metody provádění hodnocení úrovně provádění jednotlivých aktivit klientem při tréninku - úroveň dovednosti, znalosti apod.

Trenér - zpravidla pracovník s sociálních službách vykonávající podporu klientovi v přímé péči.

UPOZORNĚNÍ:

Piktogramy a symboly (zjednodušeně „obrázky“) použité v tomto materiálu jsou vybrány pro názornost zpracovaných metodický materiálů a postupů. Nelze je tedy považovat za univerzální alternativní komunikaci při práci s cílovou skupinou. Při využívání obrázků v pracovních materiálech pro práci s jednotlivými klienty je důležité ověřit, které piktogramy dokáží „přečíst“, tzn. rozlišit a přiřadit k nim adekvátní význam. A tyto obrázky použít ve vlastní verzi pracovního materiálu.

Obrázky použité v tomto materiálu byly použity z programu Simwriter (<http://www.alternativnikomunikace.cz/stranka-symwriter-29>), jehož licence byla zakoupena v rámci realizace projektu. Použití těchto obrázků je vázáno na zakoupení licence k používání tohoto programu. Bez zakoupení licence se mohou na použití těchto obrázků vztahovat autorská práva.

Před zahájením práce s jednotlivými klienty je nezbytné provést základní diagnostiku jejich kognitivních smyslových a kognitivních funkcí a eliminovat tím používání nesprávných postupů a metod. Jedná se například o zrakové vady, rozlišování barev, sluchové poruchy ve vazbě na poruchy řeči a porozumění sdělovaných informací apod.

1. DOROZUMÍVÁNÍ, CHOVÁNÍ VE SPOLEČNOSTI A MEZI LIDMI

1.1. Dorozumívání

- 1.1.1. zprostředkování významu informací
- 1.1.2. vlastní sdělování informací

1.2. Dotýkání

- 1.2.1. přátelé a známí
- 1.2.2. cizí/neznámí lidé
- 1.2.3. pravidla dotýkání

1.3. Oční kontakt

- 1.3.1. přátelé a známí
- 1.3.2. cizí/neznámí lidé
- 1.3.3. zvířata (psi)
- 1.3.4. pravidla očního kontaktu

1.4. Jak získat informace od ostatních

- 1.4.1. oslovení
- 1.4.2. prosba
- 1.4.3. jak správně o něco poprosit
- 1.4.4. poděkování

1.5. Chování ve společnosti a mezi lidmi

- 1.5.1. jak se máme správně chovat k jiným lidem
- 1.5.2. jak se máme správně chovat ke starším lidem
- 1.5.3. jak se mají muži chovat správně k ženám
- 1.5.4. sebekontrola

1.6. Jak pozdravit

- 1.6.1. tykání a vykání
- 1.6.2. kdy říct „dobrý den“
- 1.6.3. kdy říct „ahoj, čau, nazdar“
- 1.6.4. kdy říct na shledanou
- 1.6.5. další pozdravy

1.7. Jak se představit

- 1.7.1. jak se představujeme
- 1.7.2. co o sobě říct

1.8. Bezpečné chování

- 1.8.1. Role osobní hygieny
- 1.8.2. Oblékání ve společnosti

2. SAMOSTATNÉ BYDLENÍ

2.1. Péče o prostředí kolem sebe a drobný úklid

- 2.1.1. používání předmětů denní potřeby a drobný úklid
- 2.1.2. kultura stolování, stravovací návyky
- 2.1.3. základní hygiena
- 2.1.4. používání toalety
- 2.1.5. obouvání a oblékání
- 2.1.6. pohyblivost

2.2. Péče o domácnost

- 2.2.1. příprava jídla
- 2.2.2. péče o oděv
- 2.2.3. nákupy
- 2.2.4. manipulace s penězi, nákupy hospodaření

2.3. Vzdělávání, trénink – využívání školních dovedností

- 2.3.1. komunikace a dorozumívání s klientem
- 2.3.2. čtení, psaní (soc. čtení, nápisy)
- 2.3.3. počty (rozpoznání čísel)
- 2.3.4. množství a prostorová představivost
- 2.3.5. práce s časem – orientace v čase, hodiny (kdy vstát, kdy přestávka, plánování s ohledem na čas- den, týden, měsíc, rok)
- 2.3.6. práce s počítačem
- 2.3.7. používání mobilního telefonu
- 2.3.8. pohybové aktivity

2.4. Využívání služeb v místě bydliště

- 2.4.1. čistírna
- 2.4.2. stravovací služby
- 2.4.3. pečovatelská služba
- 2.4.4. Charita

- 2.4.5. pedikúra
- 2.4.6. opravná obuvi
- 2.4.7. holič, kadeřník
- 2.4.8. sociální služby
- 2.4.9 lékař v případě nemoci/nevolnosti (znám číslo a vím kde ho hledat)
- 2.4.10 zubní lékař (znám číslo a vím kde ho hledat)
- 2.4.11 pošta
- 2.4.12 veřejná doprava
- 2.4.13 veřejná WC

3. ORIENTACE A POHYB V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ

3.1. Pohyb v obci

- 3.1.1 orientace a pohyb v obci (dopravní značky, budov
- 3.1.2 jak se kam dostat
- 3.1.3 hlavní orientační body
- 3.1.4 bezpečnost při pohybu ve městě

3.2. Veřejné instituce a vybavení

- 3.2.1 vybavení obce (obchody, restaurace, veřejné WC...)
- 3.2.2 úřady a vybavení
- 3.2.3 pošta
- 3.2.4 lékař
- 3.2.5 lékárna
- 3.2.6 výtah
- 3.2.7 městské informační centrum
- 3.2.8 městská policie...
- 3.2.9 banka
- 3.2.10 pohyb v budově úřadů
- 3.2.11 znám nejdůležitější vybavení města, vím jak se k němu dostat a jak je využít

3.3. Používání veřejné dopravy

- 3.3.1. zastávky MHD
- 3.3.2. nástup, výstup

3.3.3. orientace v dopravním prostředku

3.3.4. jízdenky

3.3.5. jízdní řád

3.3.6. řešení neobvyklých situací

3.4. Společenský život

3.4.1. návštěva kina, divadla, muzea, galerie...

3.4.2. návštěva dalších společenských, kulturních a sportovních akcí

4. PLÁNOVÁNÍ PRACOVNÍ KARIÉRY – VYTVOŘENÍ OPPZ (osobní plán pracovního zácvičku)

4.1. Motivace k práci

4.1.1. porozumění významu práce a zodpovědnosti

4.1.2. práva x povinnosti

4.1.3. zájem, iniciativa

4.2. Dovedností potřebné k získání a udržení vhodného pracovního místa

4.2.1. orientace v oblasti pracovního uplatnění

4.2.2. vytvoření si představy o vhodném pracovním místě

4.2.3. vyhledání vhodné pracovní příležitosti

4.2.4. získání pracovního místa

4.2.5. udržení si pracovního místa

4.3. Učení se novým věcem

4.3.1. sledování pokynů (pracovních postupů)

4.3.2. samostatné zvládnutí úkonu

4.3.3. hledání náhradního řešení

4.4. Plánování kariéry – vytvoření představy vhodného prac. místa

4.4.1. vytvoření osobního profilu – schopnosti, dovednosti, motivace – v OPPZ

4.4.2. vytváření představy vhodného pracovního místa

4.4.3. získání informací o potřebách trhu práce

4.4.4. plánování cesty k získání vhodného pracovního místa

5. PŘÍPRAVA NA ZAMĚSTNÁNÍ

5.1. Příprava na skutečnou práci (zaměstnání)

5.1.1. pojem práce

- 5.1.2. zaměstnavatel
- 5.1.3. povinnosti zaměstnance
- 5.1.4. první den v práci
- 5.1.5. jak se chovat k zaměstnavateli, personální oddělení
- 5.1.6. práce v kolektivu – vztahy
- 5.1.7. výhody práce
- 5.1.8. úřad práce

5.2. Zvládání rizik v zaměstnání

- 5.2.1. právo na riziko
- 5.2.2. individuální vnímání rizik
- 5.2.3. ochránářství x zanedbávání – míra nutné podpory (nemožnost volby, zneužití ve prospěch organizace)
- 5.2.4. mapování rizik, hodnocení, strategie, snižování rizik
- 5.2.5. krizové plány – co dělat když...

5.3. Kvalita odváděné práce, orientace na pracovišti a v pracovních vztazích

- 5.3.1. samostatnost, preciznost odvedené práce
- 5.3.2. psychomotorika, koordinace, míra únavy
- 5.3.3. kontrola odvedené práce
- 5.3.4. porozumění nadřízený – podřízený
- 5.3.5. orientace na pracovišti

5.4. Bezpečnost práce

- 5.4.1. práva a povinnosti v práci
- 5.4.2. bezpečnostní značky (červené – zákazové, modré – příkazové, zelené informační...)
- 5.4.3. pracovní etika
- 5.4.4. hygiena práce – úklid na pracovišti, zásady po ukončení práce

6. KOGNITIVNÍ TRÉNINK

6.1. Ověření zvládnutelnosti kognitivních úloh

- 6.1.1. paměť
 - 6.1.1.1. Tvary a barvy
- 6.1.2. pozornost
 - 6.1.2.1. Rozpoznávání kategorií obrázků (kuchyň, os. hygiena, zahrada, úklid)
- 6.1.3. koncentrace

- 6.1.3.1. Rozpoznávání rozdílů
- 6.1.3.2. Propojování bodů (čísla, písmena)
- 6.1.3.3. Poznávání souvislostí – významové dvojice, odpovídající tvary

6.1.4. prostorová orientace

6.2. Příprava na práci se specializovaným sw pro kognitivní trénink

- 6.2.1. práce s počítačovou myší
- 6.2.2. pamatování tvarů a barev
- 6.2.3. koncentrační cvičení – lov berušek

6.3. Práce se specializovaným sw pro kognitivní trénink

- 6.3.1. individuální cvičení kognitivních funkcí podle schopností klienta

6.4. Příprava na čtení a počítání

- 6.4.1. abeceda
 - 6.4.1.1. Rozpoznávání písmen abecedy (2 verze – puzzle a v Power point)
 - 6.4.1.2. Rozpoznávání předmětů a písmen abecedy
 - 6.4.1.3. Přiřazování písmen abecedy podle prvního fonému slova
- 6.4.2. čísla
 - 6.4.2.1. Puzzle – čísla a počty předmětů spojovat k sobě

9 METODICKÉ POSTUPY

9.1 Předvedení – ukázka předvedená asistentem/trenérem

9.2 Zrcadlení – provádí asistent společně s klientem

9.3 Demonstrace (provedení) – samostatná práce klienta