



Projekt finansowany ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



# INDYWIDUALNA SESJA PSYCHOLOGICZNA





## Informacja dla beneficjenta/beneficjentki:

Podręcznik dla beneficjenta/ beneficjentki zawiera zestaw informacji, ćwiczeń i pytań przydatnych w dalszej pracy w projekcie.

Ćwiczenia są przeznaczone do wykorzystania podczas spotkań z psychologiem. Są one oznaczone rysunkiem.



Pytania pomogą nam lepiej dostosować proces aktywizacji do Twoich osobistych preferencji. Również są oznaczone rysunkiem.



W podręczniku są też wskazówki dla psychologa, który będzie wspólnie z tobą wypełniał te materiały. Są one wyróżnione *takim pismem*.

Jeżeli coś będzie dla Ciebie niejasne albo zbyt trudne zawsze pytaj prowadzącego, on będzie Ci pomagał

## **Informacje dla psychologa:**

*Podręcznik zawiera przykłady ćwiczeń i pytań do wykorzystania podczas indywidualnych sesji diagnozy kompetencji społecznych. Można również wykorzystać własne propozycje ćwiczeń.*

*Indywidualne spotkania w ramach diagnozy kompetencji społecznych mają pomóc w zgromadzeniu maksymalnie dużej wiedzy na temat beneficjenta/beneficjentki. Zdobyta wiedza ma umożliwić prowadzącemu*



Projekt finansowany ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



*stworzenie kompleksowej opinii psychologicznej z zakresu funkcjonowania osoby w społeczeństwie, a także jego/jej motywacji do podjęcia zatrudnienia.*

*Zadaniem psychologa jest pomoc w odpowiednim dostosowaniu procesu aktywizacji zawodowej do indywidualnego profilu beneficjenta/beneficjentki.*

*Materiały poglądowe pozostawiamy do przygotowania we własnym zakresie.*



Projekt finansowany ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



# SESJA I

## WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI





*W początkowej fazie zajęć prowadzący stara się nawiązać pozytywny kontakt z beneficjentem/beneficjentką. Udziela informacji na temat przebiegu sesji, a także pyta o oczekiwania i obawy względem spotkań z psychologiem.*

Podczas tego spotkania będziemy chcieli jak najwięcej dowiedzieć się o Twoich umiejętnościach.

Chcemy dowiedzieć się jak radzisz sobie z czytaniem, pisaniem i liczeniem. Czy znasz się na zegarku i kalendarzu, jak radzisz sobie z pieniędzmi.

Ta wiedza pozwoli nam lepiej zaplanować Ci dalszą drogę działania w projekcie.



## ĆWICZENIE – INFORMACJE O SOBIE

*Prowadzący prosi o samodzielne wypełnienie ćwiczenia, a w przypadku kiedy beneficjent/beneficjentka nie potrafi czytać lub pisać pomaga w jego wypełnieniu.*

Uzupełnij informacje o sobie:

Nazywam się.....

Mam ..... lat.

Mój adres .....

Chodziłem / chodzę do szkoły .....

Pracowałem / pracuję .....

Moje hobby to .....



## ĆWICZENIE – CZYTANIE I PISANIE

*Prowadzący prosi beneficjenta/ beneficjentkę o przeczytanie tekstu.*

a) Przeczytaj tekst

**„Jestem tu, bo chciałbym kiedyś pracować. Chciałbym, żebyście pomogli mi wybrać dobry zawód i miejsce pracy.”**

*Prowadzący czyta krótki, maksymalnie dwuzdaniowy tekst (do przygotowania we własnym zakresie) aby ocenić umiejętność pisania.*

b) Napisz to, co teraz przeczytałem

.....

.....

.....

.....

*Jeżeli uczestnik nie potrafi pisać ze słuchu prowadzący prosi o przepisanie tekstu z ćwiczenia poniżej, aby sprawdzić umiejętność odwzorowywania pisma.*

c) Przepisz tekst

**„Praca daje dużo radości i satysfakcji”**

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE - LICZENIE

*Prowadzący przygotowuje kilka do kilkunastu przedmiotów i prosi o policzenie ich. Może powtórzyć ćwiczenie kilka razy zwiększając ilość przedmiotów.*

a) Policz przedmioty znajdujące się na stole

.....  
.....

b) Wykonaj działania:

$$8 + 2 = \dots\dots\dots$$

$$5 + 9 = \dots\dots\dots$$

$$10 + 7 + 2 = \dots\dots\dots$$

$$12 + 14 = \dots\dots\dots$$

$$37 + 42 = \dots\dots\dots$$

$$7 - 3 = \dots\dots\dots$$

$$19 - 11 = \dots\dots\dots$$

$$4 \times 3 = \dots\dots\dots$$



## ĆWICZENIE - CZAS

*Prowadzący prosi o podanie godziny na zegarze lub na telefonie komórkowym*

Podaj, która jest teraz godzina?

.....



Wyobraź sobie, że teraz jest godzina 10.30. Która godzina będzie za pół godziny? ..... A która godzina będzie za dwie godziny?

.....



## ĆWICZENIE - DATA

*Prowadzący prosi o pokazanie daty na kalendarzu*

Pokaż jaką mamy dziś datę?

Pokaż datę swoich urodzin?

Jaki dzień tygodnia będzie 15 kwietnia?

Jaka data i dzień tygodnia będzie za 10 dni od dziś?



## ĆWICZENIE - PIENIĄDZE

*Prowadzący pokazuje kilka monet i banknotów (do przygotowania we własnym zakresie).*

Spójrz na monety i banknoty i odpowiedz

a) Jakie monety i banknoty leżą na stole?

.....





b) Ile pieniędzy w sumie jest na stole?

.....

c) Ile twoim zdaniem kosztuje:

- mały chleb .....
- kostka masła .....
- duża paczka chipsów .....
- bilet do kina .....
- trampki .....
- spodnie .....
- rower .....



## PYTANIA

*Prowadzący prosi o zaznaczenie odpowiedzi. Jeżeli beneficjent/beneficjentka nie potrafi czytać odczytuje odpowiedzi i zaznacza samodzielnie.*

Przeczytaj pytanie i zaznacz odpowiedź

Czym do nas przyjechałeś?

- przyszedłem pieszo
- przyjechałem na rowerze?
- przyjechałem autobusem / tramwajem. Jaki był numer autobusu / tramwaju? .....
- przyjechałem pociągiem
- przywieźli mnie rodzice / opiekunowie



*Prowadzący dopytuje o umiejętności samodzielnego poruszania się komunikacją miejską*

Czym jeździsz / jeździłeś do szkoły?

.....

Jeździłeś sam czy ktoś cię odwoził?

.....

Czy poruszasz się samodzielnie autobusami / tramwajami po okolicy?

- tak, często
- tak, ale tylko tam gdzie wiem jak dojechać
- nie



## ĆWICZENIE – KOMUNIKACJA MIEJSKA

Popatrz na rozkład jazdy i wykonaj polecenia, które są pod rozkładem. Zapisz odpowiedzi.

	<b>623</b>	<b>Przystanek: Bytom Dworzec PKP</b> 🔍 Kierunek: Miechowice Pętla									
<b>Robocze</b>											
3	43	4	03 18 28 38 48 58	5	08 18 28 38 48 58	6	08 18 28 38 48 58	7	08 18 28 38 48 58	8	08 18 28 38 53
9	08 23 38 53	10	08 23 38 53	11	08 23 38 53	12	08 23 38 48 58	13	08 18 28 38 48 58	14	08 18 28 38 48 58
15	08 18 28 38 48 58	16	08 18 28 43 58	17	13 28 43 58	18	13 28 43 58	19	10 25 40 55	20	10 25 40 55
21	10 25 50	22	10 30 50	23	10 40						

a) Sprawdź o której godzinie odjeżdża najbliższy autobus linii 623?

.....

b) Autobus 623 do przystanku Miechowice Pętla jedzie 20 minut. O której godzinie musisz jechać jeżeli chcesz być na miejscu o 9.00?

.....



Projekt finansowany ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



# SESJA II

## KOMPETENCJE SPOŁECZNE





*Podczas tej części prowadzący obserwuje i wyciąga wnioski dotyczące sposobu prowadzenia rozmowy przez beneficjenta. Weryfikuje jego umiejętność inicjowania rozmowy, udzielania odpowiedzi na pytania, zmian tematu rozmowy.*

Podczas tego spotkania będziemy chcieli dowiedzieć się jak radzisz sobie w życiu codziennym.

Będziemy próbowali dowiedzieć się o twoje kontakty z osobami nieznanymi, z kolegami i przyjaciółmi a także z najbliższymi. Zapytamy jak radzisz sobie ze stresem i jak funkcjonujesz w nowych dla Ciebie sytuacjach.

Na zakończenie tego spotkania dopytamy co skłoniło Cię do przyścia do nas i jaką masz motywację do pracy



## ĆWICZENIE – OPOWIEDZ O SOBIE

*Prowadzący może dopytywać sugerując tematy np. szkoła, dom, rodzina, zainteresowania, doświadczenie itp. Zapisuje informacje w swoich notatkach do ewentualnego wykorzystania*

Opowiedz o sobie udzielając jak największej ilości informacji. Mów o wszystkim co jest dla Ciebie ważne. Możesz zapisać najważniejsze informacje, żeby móc do nich zwrócić jeżeli będzie to potrzebne

.....

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE – KONTAKTY Z NIEZNAJOMYMI

*Prowadzący zaprasza inną osobę (współpracownika) do odegrania scenki z beneficjentem. Podczas scenki weryfikuje umiejętności dotyczące inicjowania rozmowy, zadania adekwatnego pytania w celu uzyskania odpowiednich informacji oraz rozumienia informacji zwrotnej.*

*Jeżeli jest możliwość i prowadzący uzna, że jest to zasadne można przeprowadzić ćwiczenie w terenie z osobami z zewnątrz. Pytania dla beneficjenta/beneficjentki można modyfikować.*

Dowiedz się od osoby nieznajomej np. o to:

- gdzie znajduje się toaleta,
- jak dojechać do najbliższego przystanku autobusowego,
- gdzie jest najbliższy sklep z pieczywem



## PYTANIA

*Prowadzący może poprosić o pisemną odpowiedź na pytania albo samodzielnie notować odpowiedzi.*

Z kim spędzasz najwięcej czasu?

.....  
.....

Wypisz imiona swoich najbliższych kolegów / koleżanek?

.....  
.....

Jak często spotykasz się ze znajomymi i co najczęściej robicie razem?

.....  
.....



Kto w grupie najczęściej proponuje w jaki sposób będziecie spędzać czas?

.....  
.....

Czy wolisz spędzać czas samemu, np. słuchając muzyki, czytając, czy wolisz spędzać go z innymi osobami?

.....  
.....

Czy lubisz poznawać nowe osoby i czy łatwo się z nimi zaznajamiasz?

.....  
.....



## PYTANIA

*Prowadzący może dopytywać o szczegóły relacji z poszczególnymi członkami rodziny. Jeżeli beneficjent nie ma rodziny np. mieszka w domu pomocy społecznej to dopytujemy o relacje ze współmieszkańcami i opiekunami.*

Opowiedz o swojej rodzinie, z kim spędzasz najwięcej czasu, z kim łączą cię najlepsze relacje, czy często się z rodziną kłócisz itp.? Możesz zapisać najważniejsze informacje, żeby móc do nich zajrzeć jeżeli będzie to potrzebne

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## ĆWICZENIE - ASERTYWNOŚĆ

*Prowadzący może dopytywać o szczegóły odpowiedzi. Może poprosić o pisemną odpowiedź lub samodzielnie notować.*

*Prowadzący może wykonać ćwiczenie również w postaci scenek, wcielając się w poszczególne role.*

Wyobraź sobie różne sytuacje:

Twój kolega chce pożyczyć od ciebie dziesięć złotych. Lubisz kolegę, ale te pieniądze są Ci potrzebne do czegoś innego. Co zrobisz?

.....  
.....

Twój współpracownik prosi cię o pomoc w jego pracy, a ty jeszcze nie dokończyłeś swoich czynności. Co zrobisz?

.....  
.....

Twoja matka prosi cię o posprzątanie pokoju, w którym jest brudno. Ty jesteś zmęczony po pracy i chcesz odpocząć. Co robisz?

.....  
.....





## PYTANIA

*Prowadzący może dopytywać o szczegóły odpowiedzi. Może poprosić o pisemną odpowiedź lub samodzielnie notować. Jeżeli sytuacja tego wymaga może opuścić poszczególne pytania.*

Czy często kłócisz się z kolegami albo rodzicami?

.....

.....

.....

O co najczęściej się kłócicie?

.....

.....

.....

Kto najczęściej zaczyna kłótnie i kto najczęściej pierwszy chce się pogodzić?

.....

.....

.....

Jak najczęściej zachowujesz się podczas kłótni?

.....

.....

.....

Jak się czujesz, kiedy kłócisz się z innymi?

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE - SYTUACJE

*Prowadzący prosi o zaznaczenie jednej odpowiedzi*

Przeczytaj różne sytuacje i zaznacz co byś w nich zrobił:

Na ulicy widzisz niewidomą osobę, która próbuje przejść przez ruchliwą jezdnię.

- idziesz dalej bo to nie twoja sprawa
- pomagasz przejść na drugą stronę
- prosisz kogoś innego o pomoc bo sam nie wiesz czy sobie poradzisz

Widzisz, że twoja starsza sąsiadka niesie ciężkie torby z zakupami

- podchodzisz do niej i pomagasz jej zanieść zakupy do domu
- prosisz o pomoc innych bo sam nie dasz rady pomóc
- idziesz dalej nic nie robiąc

Współpracownik w pracy nie radzi sobie z czynnością, którą ty potrafisz dobrze wykonywać

- prosisz kogoś, żeby pomógł twojemu koledze i go nauczył
- nic nie robisz, bo masz swoje zadania
- podchodzisz i pomagasz, pokazujesz jak to zrobić
- zgłaszasz szefowi, że współpracownik sobie nie radzi



## PYTANIA

*Prowadzący może poprosić o pisemną odpowiedź na pytania albo samodzielnie notować odpowiedzi.*

Wypisz sytuację, w których najczęściej się denerwujesz?

.....  
.....

Co czujesz kiedy:

- musisz załatwić jakąś sprawę w urzędzie?

.....  
.....

- jesteś pierwszy dzień w nowej pracy (szkole, na warsztatach itp.) i nie znasz nikogo?

.....  
.....

- kiedy musisz poprosić nieznaną osobę o pomoc?

.....  
.....

- kiedy idziesz porozmawiać z przyszłym pracodawcą?

.....  
.....

- kiedy zapomnisz kluczy a nikogo nie ma w domu?

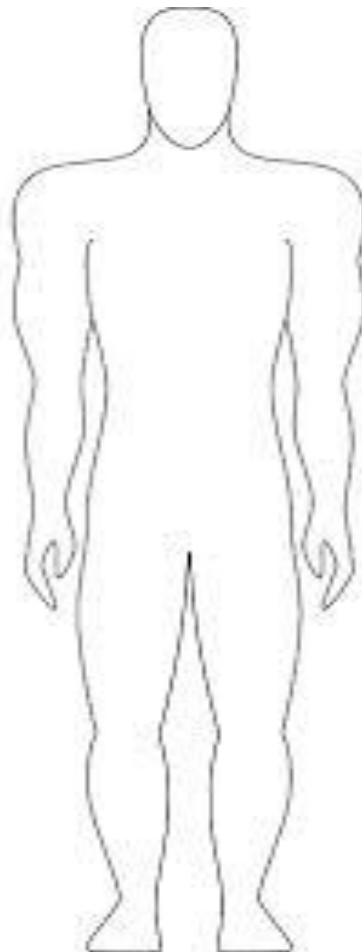
.....  
.....



## ĆWICZENIE – GDZIE JEST STRES

*Prowadzący wyjaśnia na czym polega zadanie, może dopytywać o szczegóły*

Przypomnij sobie sytuację w której odczuwałeś stres (byłeś mocno zdenerwowany)



Zaznacz na postaci, w których miejscach ciała najczęściej odczuwasz stres.



## PYTANIA

*Prowadzący może poprosić o pisemną odpowiedź na pytania albo samodzielnie notować odpowiedzi.*

Przypomnij sobie sytuację, w której ktoś skrytykował np. twój wygląd, twoje postępowanie albo to w jaki sposób wykonałeś jakieś zadanie? Co wtedy zrobiłeś i jak się wtedy czułeś?

.....  
.....  
.....

Co robisz i jak się czujesz jak ktoś ci czegoś zabrania albo czegoś ci odmawia?

.....  
.....  
.....

Przypomnij sobie sytuację w której ktoś rozpowiadał na twój temat nieprawdziwe plotki. Co wtedy czułeś? (Jeżeli nigdy nie było takiej sytuacji to spróbuj ją sobie wyobrazić)

.....  
.....  
.....



## ĆWICZENIE – TRUDNE WYBORY

*Prowadzący prosi o zaznaczenie jednej odpowiedzi. Jeżeli jest taka potrzeba czyta beneficjentowi/beneficjentce sytuacje i odpowiedzi*

Wyobraź sobie że ktoś jutro pierwszy raz idziesz do nowej pracy. Nie znasz tam nikogo i nie do końca wiesz jakie będą twoje zadania. Trochę się denerwujesz tą sytuacją, nie wiesz czy sobie poradzisz? Co robisz?

- idę na spacer żeby się odprężyć
- spotykam się ze znajomymi
- słucham muzyki
- proszę kogoś z rodziny, żeby ze mną porozmawiał i mnie uspokoił
- bardzo się denerwuję i nie umiem się niczym zająć i przestać myśleć o tej sytuacji

Wyobraź sobie, że w szkole (pracy, na warsztatach itp.) miałeś do wykonania zadanie. Zrobiłeś je najlepiej jak potrafiłeś, bardzo się starałeś aby było świetnie wykonane. Nauczyciel (szef, opiekun) powiedział jednak, że zadanie wykonałeś źle. Co wtedy robisz?

- obrażam się
- kłócę się i przekonuję, że zrobiłem wszystko dobrze
- pytam jak to poprawić i poprawiam
- nic nie mówię, ale jeszcze długo jest mi smutno i zdarza mi się płakać
- nie przejmuję się krytyką, bo uważam że zrobiłem wszystko dobrze i niczego nie poprawiam.



Wyobraź sobie, że chcesz kupić sobie kolę i chipsy, ale nie masz pieniędzy. Prosisz kolegę o pożyczenie pieniędzy ale on odmawia, choć wiesz że ma pieniądze. Co robisz?

- obrażam się i nie odzywam do niego
- krzyczę i kłócę się
- próbuję go przekonać żeby pożyczył
- rozumiem kolegę, może potrzebuje ich na coś innego



## PYTANIA

*Prowadzący może poprosić o pisemną odpowiedź na pytania albo samodzielnie notować odpowiedzi.*

Co czujesz i co robisz kiedy:

- ktoś daje ci prezent bez okazji

.....  
.....

- ktoś mówi ci komplement

.....  
.....

- zaprasza cię na urodziny

.....  
.....



## PYTANIA

*Prowadzący może poprosić o pisemną odpowiedź na pytania albo samodzielnie notować odpowiedzi.*

Dlaczego chcesz brać udział w projekcie ?

.....  
.....

Czy chcesz podjąć pracę?

.....  
.....

Jeśli tak, zaznacz lub powiedz dlaczego:

*Prowadzący prosi o zaznaczenie kilku odpowiedzi. Jeżeli jest taka potrzeba czyta i wyjaśnia beneficjentowi/beneficjentce sytuację i odpowiedzi*

- żeby zarobić pieniądze
- poznać nowe osoby
- robi coś pożytecznego
- nie siedzieć w domu
- zdobyć nowe umiejętności
- poznać nowe osoby





## ĆWICZENIE - MOTYWACJA

*Prowadzący prosi beneficjentkę/beneficjenta o przypomnienie sobie sytuacji z pracy lub ze szkoły i zaznaczenie jednej odpowiedzi. Jeżeli jest taka potrzeba prowadzący czyta i wyjaśnia beneficjentowi/beneficjentce odpowiedzi.*

W sytuacji, kiedy nie udało mi się czegoś zrobić:

- zapominam o tym łatwo
- pamiętam pewien czas
- bardzo długo pamiętam
- w ogóle się tym nie przejmuję

Gdy mi się coś nie wiedzie, wówczas:

- łatwo rezygnuję
- czasem rezygnuję
- nie poddaję się

