

ŻYJĘ Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

*Jak dobrze zaplanować
i zorganizować swój czas*



Czy można zacząć życie od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

OPRACOWANIE:

Iwona Boczar (Stańko) – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	4
Organizacja i planowanie.....	5
Zarządzanie czasem.....	17
Jak umiejętnie zarządzać czasem?.....	19

Wprowadzenie

Urazowe uszkodzenia rdzenia kręgowego w wyniku wypadków komunikacyjnych, skoków do wody i innych tragicznych zdarzeń, dotyczą najczęściej osób młodych, mobilnych, rozpoczynających dopiero życie. Osoby pełne marzeń, planów na przyszłość, zdrowia i energii, zderzają się z nową, nieznaną rzeczywistością, a jedynym sposobem lokomocji staje się wózek inwalidzki.

Pierwsze reakcje powypadkowe to szok i niedowierzanie. Najbardziej typowe reakcje, opisywane przez ludzi bezpośrednio po urazach, to zaprzeczanie i izolacja od zaistniałej, szczególnie trudnej sytuacji: „To nie może być prawda”; „Zaraz się obudzę i wszystko okaże się sennym koszmarem”; „To jest tak straszne, że nie mogło mi się naprawdę zdarzyć”. Po wstrząsie następują gniew i bunt - człowiek ma żal i pretensje do świata za nieszczęście, które właśnie jemu się przydarzyło. „Dlaczego ja?”. „Przecież niczego złego nie zrobiłem?”. „Nienawidzę świata za to, co mnie spotkało.”

Potem następuje swoisty dialog: targowanie się z otoczeniem, z losem o przywrócenie sprawności. Niepełnosprawni składają obietnice, są gotowi podejmować różne zobowiązania, aby tylko „przekupić” fatum i odzyskać zdrowie.

Brak wymarzonej poprawy doprowadza czasem niepełnosprawnego do załamania i depresji. Człowiek taki wycofuje się z życia i rozpoczyna posępną wegetację, w której króluje brak perspektyw i przygnębienie.

Jak skrócić czas adaptacji i nie dopuścić do biernego, pełnego rezygnacji pogodzenia się z losem czy do jeszcze groźniejszej depresji? Czy można uwierzyć, że splot tragicznych wydarzeń stanie się początkiem nowego życia, w innych warunkach?

Zarówno osoby, które samodzielnie wybrały aktywne życie, jak i te, które nie mają pomysłu na sposób odzyskania samodzielności i niezależności, potrzebują fachowej pomocy.

Niniejszy poradnik jest skierowany do osób niepełnosprawnych, poruszających się głównie na wózkach inwalidzkich, które chcą powrócić do aktywnego i samodzielnego życia. Ma pomóc im w poznaniu własnego potencjału i odkryciu istniejących możliwości oraz w zaplanowaniu zdobywania umiejętności niezbędnych do osiągnięcia niezależności i satysfakcjonującego bytu.

Łatwo przewidzieć, że w odnalezieniu swojego miejsca w życiu trzeba włożyć wiele pracy, czasu i wysiłku. Jasne wydaje się także, że należy liczyć się z porażkami w trakcie wytyczania i realizowania nowych celów. Tym bardziej każdy sukces będzie ogromnym, radosnym przeżyciem, motywującym do dalszych działań na drodze do pełnej aktywności i realizacji siebie.

Postaw na siebie, szukaj najlepszych rozwiązań, planuj i działaj! Pamiętaj także, że zawsze trzeba pytać i prosić o pomoc.

Organizacja i planowanie

Wiele osób niepełnosprawnych pragnie zmienić swoją sytuację, wyjść z kręgu izolacji, rozpocząć nowe życie, które mimo innego sposobu poruszania się może być ciekawe, twórcze, sprawiające radość i satysfakcję. Często jednak w chaosie myśli, wątpliwości i rozterek trudno jest wyznaczyć sobie odpowiednie cele oraz zaplanować działania umożliwiające ich realizację.

Jednym z głównych warunków skuteczności wszelkiego świadomego i złożonego działania jest **planowanie**. „Planować” (od łacińskiego „planta” – szkic budynku) oznacza: zaprojektować szkic czyli projekt tego, jak należy coś wykonać. Innymi słowy, planowanie to wytyczanie celów i określanie optymalnego sposobu ich realizacji, z uwzględnieniem przewidywanych warunków i środków działania. Polega ono na dokładnym skompletowaniu listy zadań, które mają być wykonane w ustalonym terminie, określeniu realizatorów, tzn. osób i instytucji, mogących zrealizować lub pomóc w realizacji zadań. Zaplanować należy również sposoby osiągnięcia celów, a także metody kontroli i oceny uzyskanych rezultatów. Planowanie pozwala wyeliminować przypadkowość i chaotyczność działania oraz ocenić trafność przyjętych celów.

Cele ukierunkowują działanie człowieka i pozwalają mu dokładnie uświadomić sobie, dokąd zmierza i z jakiego powodu osiągnięcie określonego etapu jest ważne. Cele pełnią także funkcję motywacyjną, o ile mają umiarkowany stopień trudności – zbyt trudne przytłaczają i powodują rezygnację z działania lub, paradoksalnie, nieprzemyślane rzucanie się na zadanie, bez rozważenia szans jego realizacji.

Dzięki jasno zdefiniowanym celom działania, możliwa jest jego ewaluacja – wykonane zadania można poddać kontroli i ocenić na podstawie stopnia realizacji wyznaczonych wcześniej celów.

Wiadomo, iż najważniejsze dla skuteczności działania jest trafne formułowanie celów. Badania wykazały, że tylko 3% ludzi wyznacza sobie cele jasne i zrozumiałe, które prowadzą do sukcesu.

Dobrze wyznaczony cel powinien być konkretny, tak aby było doskonale wiadomo, co chce się osiągnąć. Należy unikać sformułowań ogólnych, takich jak, np. „być niezależnym”, które może oznaczać dla jednych oddzielne mieszkanie, dla innych samodzielność finansową, a jeszcze dla innych możliwość dotarcia do każdego miejsca.

Ważne jest też, aby cel był mierzalny, dlatego warto zastanowić się nad tym, w jaki sposób rozpozna się stopień wykonania zadania. Powinno się również zaplanować konkretny termin realizacji danego celu i nie stosować określeń, typu „po pewnym czasie”.

Przy wyznaczaniu celu należy zwrócić uwagę, aby był on ambitny, a więc – motywujący, ale nie wykraczał poza możliwości osoby, która ma go osiągnąć. Nie warto na przykład formułować zadań takich, jak: „W tym roku zdam egzaminy i rozpocznę studia; poświęcę przy tym około 8 godzin dziennie na intensywną rehabilitację i nie zaniedbam życia towarzyskiego”. O wiele lepiej będzie, w tym przypadku, wyznaczyć trzy odrębne cele, natomiast aktywną rehabilitację potraktować priorytetowo, jako warunek usprawnienia, stanowiący podstawę sukcesu w pozostałych dziedzinach. Dodatkowym czynnikiem motywującym do osiągnięcia celu może być jego zabarwienie emocjonalne.

Dobry plan powinien spełniać następujące kryteria:

- **Celowość** – prawidłowe rozpoznanie (diagnoza) sytuacji konkretnej osoby i pewność, że przy dostępnych środkach i w określonych warunkach osiągnięcie celu jest wysoce prawdopodobne.
- **Zgodność wewnętrzna (spójność)** – cele nie są sprzeczne i nie wchodzą ze sobą w konflikt.
- **Operatywność** – odpowiednia czytelność, zrozumiałość i ścisłość, umożliwiająca realizację celu, zgodną z przewidywanym wykorzystaniem zasobów i przebiegiem działania.
- **Elastyczność** – pozwala na realizację zaplanowanych zadań nawet w zmienionych warunkach, dzięki uwzględnieniu różnych sposobów dojścia do wyznaczonego celu.
- **Terminowość** – określenie terminów wykonania celów pośrednich i celu głównego.
- **Kompletność** – zaplanowanie działań i zapewnienie wszystkich środków, które są niezbędne do realizacji określonego celu.
- **Perspektywiczność** – zapewnienie zgodności planów krótkookresowych z planami długoterminowymi.
- **Konkretność** – ściśle i wymierne określenie celów zawartych w planie.

Ze względu na zasięg czasowy, rozróżniamy następujące rodzaje celów:

- **Cele strategiczne** (długoterminowe) wyznaczają kierunek działania i koncentrują się na najbardziej ogólnych i dalekosiężnych problemach (np.: uzyskanie kwalifikacji zawodowych zgodnych z preferencjami osobistymi i aktualnymi wymogami rynku; opanowanie określonej dyscypliny sportowej na wysokim poziomie i rozwijanie kariery sportowej; uniezależnienie się ekonomicznie od rodziny). Czas trwania: 3-5 lat.
- **Cele taktyczne** (krótkoterminowe) zawierają propozycje rozwiązania konkretnych problemów oraz przygotowania i przeprowadzenia działań, niezbędnych do

osiągnięcia celów strategicznych (np.: rozpoznanie możliwości edukacyjnych w oparciu o różne technologie informacyjne edukacja internetowa, szkolenia organizowane przez instytucje publiczne i organizacje pozarządowe; uczestnictwo w obozach sportowych i systematyczny trening całoroczny; podjęcie pracy zawodowej podnoszącej status ekonomiczny). Czas trwania: 2-3 miesiące.

- **Cele operacyjne** (bieżące) – to konkretne zadania, skupiające się na doraźnych problemach związanych z celami taktycznymi (np.: rozwiązanie problemów z dojazdem na zajęcia odbywające się w ramach szkoleń, modyfikacja wyposażenia komputerowego służącego do odbioru zajęć internetowych; dostosowanie terminów i miejsca treningów do własnych możliwości czasowych i terenowych, zapewnienie sobie opiekuna na czas treningu, jeżeli taka pomoc jest konieczna; rozwiązanie trudności, wynikających z ograniczeń ruchowych i fizjologicznych – dostosowanie miejsca pracy). Czas trwania: najbliższe dni i tygodnie.

Ze względu na związki celów i planów, rozróżniamy następujące rodzaje planów:

- **Plan strategiczny** – jest to plan ogólny, długoterminowy; wskazuje on odległy cel (cel strategiczny) i wyznacza poszczególne etapy dochodzenia do niego. Można powiedzieć, że jest to swoiste określenie „miejsca”, do którego chcemy dojść i „drogi” doń prowadzącej.
- **Plan taktyczny** – jest to plan, który służy realizacji konkretnego elementu planu strategicznego. Planowanie taktyczne powinno być elastyczne, a więc zmieniać się w zależności od sytuacji. Należy jednak pamiętać, że musi się ono opierać na szeregu celów taktycznych, służących osiągnięciu celu strategicznego – ostateczne powodzenie realizacji planu strategicznego zależy od sposobu wykonania planów taktycznych.
- **Plan operacyjny** – jest to plan szczegółowy, krótkoterminowy, oparty na celach operacyjnych. Wykonanie poszczególnych, dokładnie określonych, planów operacyjnych, a więc konkretnych zadań, umożliwi realizację danego planu taktycznego.
- **Plan awaryjny** – jest to plan, który uwzględnia zmiany sytuacji i warunków działania (tzn. różnego rodzaju zakłócenia w realizacji przyjętego planu) i zakłada alternatywny sposób dojścia do zamierzonego celu. Branie pod uwagę sytuacji nieprzewidzianych i planowanie reakcji na nie, czyli „budowanie planów na wszelki wypadek”, ma duże znaczenie, ponieważ warunki sytuacyjne ulegają dynamicznym zmianom i często trzeba stale wprowadzać modyfikacje, aby osiągnąć założony cel. Należy przy tym pamiętać, że planowanie awaryjne nie może być zwykłym „gaszeniem pożaru” – musi, w sposób przemyślany, dostosowywać stare lub wprowadzać nowe sposoby osiągnięcia zamierzonych celów.

Przykład konieczności zastosowania planu awaryjnego

Osoba niepełnosprawna chce zrealizować cel taktyczny, którym jest kupno przystosowanego samochodu. Ma to prowadzić do realizacji celu strategicznego, tzn. do zwiększenia samodzielności przez swobodny dojazd do określonych miejsc. Osoba ta zaplanowała uzyskanie dofinansowania z PFRON na zakup samochodu. W międzyczasie jednak program został zamknięty i trzeba wprowadzić plan awaryjny lub zrezygnować z osiągnięcia celu. Aby nabyć auto, przyszły jego właściciel musi rozważyć inne możliwości zdobycia środków finansowych (pożyczka w rodzinie, kredyt, wyszukanie programów unijnych umożliwiających pozyskanie odpowiednich funduszy) lub kupić znacznie tańszy pojazd używany.

Przykłady celów strategicznych określonych przez osoby, które stały się niepełnosprawne w wyniku różnych nieprzewidzianych zdarzeń losowych.

Niezwykle istotne dla powrotu osoby niepełnosprawnej do życia społecznego jest dojście przez nią do przekonania, że można i warto żyć dalej, także na wózku, a więc – zaakceptowanie nowego stanu. Po okresach szoku, zaprzeczania i ucieczki oraz braku zgody na to, co się wydarzyło, po czasie odczuwania i demonstrowania złości, obwiniania siebie i świata, a także po wystąpieniu oznak depresji (bezsilności, rezygnacji, apatii i przytłoczenia) człowiek, którego dotknęła niepełnosprawność odzyskuje stopniowo zdolność trzeźwego myślenia. Potrafi racjonalnie uświadomić sobie, w jakiej znalazł się sytuacji. Jest w stanie znaleźć siły, aby głęboko przemyśleć swoje położenie, a nawet ocenić, co jest dla niego już nieodwracalnie stracone, a co da się jeszcze ocalić. Może dzięki temu jasno zobaczyć, na czym będzie budował na nowo. Aby tego dokonać, zacząć „budować na nowo”, trzeba skupić się na możliwościach, które już istnieją, a także na odkrywaniu jeszcze nieznanymi możliwości. Należy zaplanować cele i sposoby ich realizacji, które pozwolą przystosować się do trudnych realiów i wieść normalne, satysfakcjonujące życie.

Pojawiają się wówczas takie przemyślenia i refleksje: *„Wiem, że nie będzie już tak jak było, ale czy inaczej oznacza gorzej?”*; *„Było już tak źle, że mam dość rozpacz i chcę za wszelką cenę znowu żyć”*.

Jest to możliwe dzięki **akceptacji** życia z niepełnosprawnością oraz dzięki znalezieniu wartości, dla których warto żyć i podejmować nowe wyzwania. Chodzi tutaj o akceptację siebie takim, jakim się jest, z posiadanymi dysfunkcjami i odmiennym sposobem poruszania się. Akceptacja oznacza przyjęcie zmian, które zaszły i pragnienie życia godnego, w przynależności do społeczności oraz w przekonaniu o prawach do prowadzenia życia na odpowiednim poziomie. Bez akceptacji niepełnosprawności ze wszystkimi jej konsekwencjami popada się w konflikt poznawczy i emocjonalny, ponieważ posiadane dysfunkcje są częścią nas samych i nigdy nie funkcjonują oddzielnie. Życie na wózku staje się wówczas przeszkodą, utrudniającą pogodzenie się z utratą pełnej sprawności i uniemożliwiającą

sformułowanie celów życiowych w oparciu o nowe, ważne wartości. Przyjęcie wartości nadrzędnych jest warunkiem realizacji celów, które umożliwiają budowanie przyszłości (decyzja o wejściu w stały związek, uzyskanie mieszkania, osiągnięcie odpowiedniego statusu zawodowego i ekonomicznego, uzyskanie odpowiedniego wykształcenia i miejsca pracy oraz pozycji społecznej, uzyskanie prestiżu w otoczeniu społecznym).

Innym celem strategicznym o dużym znaczeniu jest **osiągnięcie samodzielności**.

Uzyskanie samodzielności, odpowiedniej do możliwości psychofizycznych, pozwala na zwiększenie niezależności w codziennym życiu osobistym i społecznym. Samodzielność dotyczy nie tylko coraz sprawniejszego poruszania się i wykonywania czynności fizycznych (działania samoobsługowe, prace domowe i relaks), lecz przede wszystkim podejmowania decyzji i kierowania własnym życiem, poprzez na przykład wybór odpowiedniego miejsca i rodzaju edukacji i pracy; decyzje o wchodzeniu w związki; wybór miejsca zamieszkania czy kariery zawodowej.

Ważnym problemem jest równowaga między autonomią a konieczną zależnością. Chodzi o to, aby przy uwzględnieniu własnych możliwości, ograniczeń i dysfunkcji, nie doprowadzić do ryzyka utraty szacunku do samego siebie i obniżenia poczucia własnej wartości.

Trzeba uświadomić sobie, że określony zakres możliwości nie musi być niezmienny. Zawsze istnieje bowiem szansa rozszerzenia zdolności i umiejętności, np. dzięki korzystaniu z poradnictwa, świadczonego przez instytucje publiczne, oferujące usługi dla osób niepełnosprawnych czy organizacje pozarządowe, a także media i wydawnictwa o profilu rehabilitacyjnym, socjalnym, zawodowym. Podstawowy zakres samodzielności jest upowszechniany w ramach projektów edukacyjnych i rehabilitacyjnych, z których można skorzystać (programy PFRON, unijne, itp.).

Nie czekaj więc na pomoc i wyręczanie w każdej czynności i nie usprawiedliwiasz się niesprawnością, lecz weź życie w swoje ręce, świadomie i celowo korzystając ze wsparcia specjalistów, instytucji publicznych i różnych organizacji.

Punktem wyjścia do tworzenia celów i planowania ich realizacji jest osiągnięcie dostatecznego poziomu sprawności w wyniku rehabilitacji leczniczej po operacji medycznej.

Długookresowy plan działania zawiera cele długoterminowe oraz optymalne sposoby ich realizacji.

1. Cel: zwiększenie sprawności fizycznej oraz zdobycie samodzielności w codziennych czynnościach

Sposoby realizacji – Wdrożenie programu intensywnych ćwiczeń usprawniających, pozwalających na lepsze radzenie sobie w codziennym życiu. Choroba, a tym bardziej wypadek, mogą doprowadzić do ograniczenia zdolności poruszania

się i wykonywania nawet prostych czynności. Kiedy problemem staje się wyjście z łóżka, umycie się, zjedzenie posiłku, ubranie czy spacer, pojawia się frustracja, brak wiary we własne siły, bezradność. Naturalnymi konsekwencjami tego stanu jest korzystanie z każdej pomocy oraz przekonanie o niezbędności zakupu sprzętu wspomagającego. Nieprzemyślana, impulsywna decyzja podjęta na początku – przed rozpoczęciem żmudnej, ale dającej widoczne efekty rehabilitacji – zamiast ułatwić życie, pogłębia schorzenie, utrudnia usprawnianie lub skutkuje zbędnym wydatkiem.

- 2. Cel: odpowiednie zaopatrzenie się w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze** (dobrze dobrany wózek do aktywnej rehabilitacji, wózek z napędem elektrycznym, indywidualnie dobrany sprzęt urologiczny)

Sposoby realizacji – Współpraca z ekspertami (instruktorzy aktywnej rehabilitacji, wykwalifikowani terapeuci), którzy mogą doradzić dobranie sprzętu, spełniającego potrzeby wynikające z rodzaju i stopnia ograniczeń ruchowych. Następnym krokiem jest kontakt ze specjalistą, na przykład przedstawicielem firmy oferującej szeroką gamę sprzętu rehabilitacyjnego, który będzie mógł potwierdzić zasadność wyboru konkretnego produktu lub zaproponować lepszy wariant. Sprzęt rehabilitacyjny należy zatem kupować, kierując się rozważą i namysłem. Przede wszystkim trzeba skupić się na rzeczywistych potrzebach osoby niepełnosprawnej oraz na opinii specjalistów, a także wziąć pod uwagę ceny sprzętu. Wiele urządzeń i przedmiotów jest drogich. Najczęściej nie stać na ich nabycie ani osoby niepełnosprawnej, ani jej rodziny. Warto zauważyć, że zwłaszcza w pierwszym okresie po urazie, wiele osób ponosi dużo zarówno potrzebnych, jak i zbędnych wydatków. Dlatego warto dokładnie przemyśleć i zaplanować wszystkie wydatki – na przykład nie ma sensu kupować przyrządów, które będą przydatne krótko, ponieważ można je wypożyczyć. Oczywiście są instytucje, które dofinansowują zakup sprzętu dla niepełnosprawnych (PFRON, NFZ), ale ich pomoc jest ograniczona zarówno w wysokości kwot, jak i w czasie.

Informacje o rodzajach sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego oraz adresy producentów, dystrybutorów i wypożyczalni łatwo znaleźć w Internecie. Można też skorzystać z porady w centrach informacyjnych organizacji pozarządowych, działających na rzecz osób niepełnosprawnych,

- 3. Cel: zabezpieczenie się przed negatywnymi następstwami długotrwałego siedzenia na wózku oraz dysfunkcjami spowodowanymi uszkodzeniem rdzenia kręgowego**

Sposoby realizacji – Przestrzeganie zasad profilaktyki i higieny; leczenie specjalistyczne i aktywna rehabilitacja (spotkania z instruktorami, udział w warsztatach, szkoleniach i obozach aktywnej rehabilitacji, kontakt z centrami informacyjnymi oraz instytucjami świadczącymi ustawową pomoc dla osób

niepełnosprawnych). Przygotowanie wózków z porażeniami i niedowładami wymagającej długotrwałego siedzenia w określonej, często wymuszonej pozycji do podjęcia aktywności. Chodzi tu przede wszystkim o równoważenie jednostajnego wysiłku fizycznego, związanego z codziennym życiem i z pracą, poprzez zajęcia rehabilitacyjne. Ważne są: wyrównywanie deficytów i obciążeń ruchowych (częste zmiany pozycji, likwidacja przeciążeń), profilaktyka i leczenie odleżyn, zabezpieczenie dysfunkcji urologicznych (cewniki, pampersy, metody usprawniające oddawanie moczu), a także wprowadzanie zasad ergonomii stanowiska pracy. Działania te umożliwiają osobie niepełnosprawnej wydajną i bezpieczną pracę, z wykorzystaniem wszystkich jej predyspozycji i kwalifikacji. Chronią ją jednocześnie przed pogorszeniem stanu zdrowia.

Ogromnie ważne są spotkania ze specjalistami z danej dziedziny, z członkami grup samopomocowych oraz z instruktorami aktywnej rehabilitacji, którzy przekazują fachową wiedzę i własne doświadczenia w „zagrożonych obszarach”.

4. Cel: umiejętne korzystanie z pomocy otoczenia

Sposoby realizacji – Rozpoznanie rodzaju i zakresu pomocy oferowanej przez specjalistów, instytucje pomocowe, punkty i centra informacyjne czy asystenta osoby niepełnosprawnej. Należy sprawdzić również możliwości pomocy rodzinnej i sąsiedzkiej, uczestnictwa w warsztatach tematycznych i w grupach samopomocowych oraz w turnusach i obozach aktywnej rehabilitacji. Osoby niepełnosprawne o krótkim stażu pourazowym lub pozostające poza obiegiem informacyjnym mają poważny problem z dotarciem do właściwej dla nich pomocy. Dzieje się tak z powodu skomplikowanych regulacji ustawowych i prawnych oraz niejednoznacznego ich pojmowania w różnych regionach kraju. Dlatego, aby uzyskać potrzebną pomoc, należy się dokładnie rozeznać w warunkach panujących w danym miejscu.

Jednostkami administracyjnymi, które są „najbliżej” osoby niepełnosprawnej są gmina i powiat, w których mieszka (a więc: Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Wydział Polityki Społecznej, Wydział Spraw Socjalnych i inne).

W przypadku szczególnie opornych na wyjaśnienia urzędów trzeba szukać informacji w instytucjach wojewódzkich i centralnych, a także we właściwym terenie oddziale Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Nieocenioną pomoc może stanowić sporządzenie wykazu danych kontaktowych wszystkich instytucji świadczących pomoc, z nazwiskami rozmówców lub osób, u których składana była dokumentacja. W ten sposób powstanie potężna baza danych, która ułatwi szybkie uzyskanie pomocy w różnych sprawach, a w sytuacji wymagającej interwencji uniknie się szukania pomocy „na oślep”.

Wiele potrzebnych informacji można znaleźć w poradnikach wydawanych przez stowarzyszenia i organizacje pozarządowe oraz na stronach internetowych organizacji i instytucji publicznych.

Wybrane instytucje państwowe i samorządowe:

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), centrala: Al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa, tel.: 22 505 55 00; www.pfron.org.pl, infolinia 800 533 335;

Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), centrala: ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, tel.: 22 623 30 00, www.zus.pl, infolinia: 801 044 044 (z tel. stacjonarnych) i 22 433 30 00 (z tel. komórkowych);

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), centrala: ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa, tel.: 22 572 60 00, infolinia: 22 572 60 42, e-mail: infolinia@nfz.gov.pl, adresy oddziałów: www.nfz.gov.pl;

Państwowa Inspekcja Pracy, ul. Krucza 38/42, 00-926 Warszawa, www.pip.gov.pl

Baza adresowa gmin i powiatów: www.powiaty.pl, www.gminy.pl;

Urzędy Pracy, www.praca.gov.pl;

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, www.pcpri.info.

Organizacje pozarządowe

W Polsce istnieje kilkadziesiąt tysięcy organizacji pozarządowych (z jęz. ang. NGO) o różnym obszarze działania. Jedne skupiają osoby chore na konkretne schorzenia lub z pewnym rodzajem niepełnosprawności oraz osoby z ich najbliższego otoczenia, a inne zrzeszają osoby pełnosprawne, pragnące działać na rzecz osób potrzebujących pomocy. Usługi pomocowe świadczone są bezpłatnie. Wiele organizacji ma strony internetowe, a na nich fora, gdzie można uzyskać radę, podzielić się swoim doświadczeniem czy skorzystać z grupy wsparcia.

NGO to pewne źródło prawdziwych informacji o specyfice i następstwach urazowych i chorobowych uszkodzeń, a także o specjalistach z zakresu medycyny i rehabilitacji, o szpitalach, najnowszych lekach i metodach leczenia. Są też organizacje pozarządowe, które posiadają dane o zagranicznych terapiach medycznych i rehabilitacyjnych oraz o nowoczesnym sprzęcie ortopedycznym i rehabilitacyjnym.

Kontakty teled adresowe organizacji i stowarzyszeń znajdują się w urzędach gmin, PCPR i OPS oraz na stronach internetowych: www.ngo.pl www.niepelnosprawni.pl

W przypadku trudniejszych problemów psychologicznych warto skorzystać z pomocy psychologa. Na pewno pomoże on w rozpoznaniu kłopotów, radzeniu sobie z emocjami, rozładowaniu stresów i znajdowaniu trafnych sposobów wychodzenia z kryzysów. Kiedy porada psychologiczna jest niewystarczająca, dobrze jest skorzystać

z psychoterapii prowadzonej przez specjalistę, który ma uprawnienia do przeprowadzania zajęć psychoterapeutycznych indywidualnych i grupowych. O pomoc w dotarciu do poradni psychologicznej najlepiej poprosić swojego lekarza lub rehabilitanta. Można też zapytać znajomych, którzy korzystają z tej formy wsparcia lub zwrócić się do organizacji pozarządowej, która ma informacje na ten temat. Instytucja taka może na przykład polecić medyczne portale internetowe, na których łatwo już będzie znaleźć poszukiwanego specjalistę.

5. Cel: wykorzystanie publicznej pomocy finansowej na rehabilitację leczniczą, społeczną i zawodową

Sposoby realizacji – Udział w programach i zadaniach finansowanych ze środków publicznych. Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej pomagają w organizacji opieki nad osobą niepełnosprawną, w pokryciu wydatków na świadczenia zdrowotne, zaopatrzeniu w ubrania, żywność, akcesoria szkolne. Wypłacają też zasiłki: rodzinny z dodatkami, zapomogi z gminy, świadczenia opiekuńcze i zasiłek pielęgnacyjny.

Z funduszy PFRON, pozostających w gestii samorządów (MOPS, PCPR), można otrzymać dofinansowanie do zakupu wielu przedmiotów i urządzeń. W tych instytucjach składa się wnioski o dofinansowanie zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i pomocniczych, likwidacji barier architektonicznych (np. budowa podjazdów, zakup podnośników, wymiana drzwi, dostosowanie łazienki), technicznych (np. zakup wózka o napędzie elektrycznym lub dostosowanych mebli kuchennych) i w komunikowaniu się (np. zakup komputera); dofinansowują też turnusy rehabilitacyjne.

Oddziały terenowe (wojewódzkie) PFRON – prowadzą m.in. programy dofinansowania nauki w szkołach ponadgimnazjalnych, pomaturalnych i wyższych oraz programy dofinansowania zakupu i montażu specjalistycznego oprzyrządowania do samochodu, sprzętu komputerowego lub wózka inwalidzkiego z napędem elektrycznym (Pegaz 2003);

Oddziały NFZ – realizują dofinansowanie zakupu niektórych leków, sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych (np. cewników czy pieluchomajtek) oraz sprzętu rehabilitacyjnego;

Oddziały ZUS – m.in. wydają decyzje w sprawie świadczeń rentowych: z tytułu niezdolności do pracy, renty rodzinnej, socjalnej; wypłacają świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych; wypłacają zasiłki: chorobowy, macierzyński, opiekuńczy, wyrównawczy, pogrzebowy; wypłacają świadczenia rehabilitacyjne.

Informacji na temat warunków i kryteriów uczestnictwa w programach oraz zasad przyznawania konkretnego celowego wsparcia należy szukać w poszczególnych

oddziałach i na stronach internetowych wyżej wymienionych instytucji, a także na stronach internetowych i w centrach informacyjnych organizacji pozarządowych. W zbieraniu funduszy na niezbędny sprzęt lub rehabilitację potrzebujących wspierają niektóre organizacje pozarządowe, np. fundacje, które pozyskują i prowadzą dystrybucję środków pochodzących od prywatnych lub instytucjonalnych darczyńców.

6. Cel: podniesienie poziomu wykształcenia, kwalifikacji zawodowych, kompetencji społecznych oraz umiejętności interpersonalnych

Sposoby realizacji – Przekwalifikowanie i zdobycie nowych, dostosowanych do wymogów rynku, kompetencji (szkolenia komputerowe, warsztaty z zakresu podstaw telemarketingu, księgowość elektroniczna). W procesie edukacji osób niepełnosprawnych ruchowo należy ostatecznie wyeliminować naukę zawodów, które nie przystają do wymogów współczesnego rynku pracy. Trzeba również wdrażać system kształcenia ustawicznego, który umożliwi osobom niepełnosprawnym przekwalifikowanie zawodowe i uzyskanie atrakcyjnych rynkowo umiejętności.

Pracodawcy jednoznacznie podkreślają, że wykształcenie oraz specjalistyczne – dostosowane do realiów rynku pracy – kwalifikacje są najważniejszymi atutami potencjalnego pracownika. Osoba niepełnosprawna, zwłaszcza z widoczną i znacznie ograniczającą niesprawnością ruchową, często musi być jednak lepiej wykwalifikowana od wykształconej osoby pełnosprawnej, aby móc wygrać w rywalizacji o pracę. Osoby niepełnosprawne, które korzystają z różnego rodzaju szkoleń oraz z doradztwa zawodowego, prawnego i psychologicznego, a także z programów zatrudnienia wspomaganego, są wyposażane w nowe kwalifikacje i kompetencje.

Kształcenie ustawiczne i wspieranie zatrudnienia są istotną częścią działań Fundacji Aktywnej Rehabilitacji. Odpowiedni poziom wykształcenia i kwalifikacje stanowią ważny element realizacji celu strategicznego, którym jest powrót do normalnego, partnerskiego życia w społeczeństwie. Fundacja prowadzi szeroką działalność w zakresie szkoleń komputerowych, które umożliwiają nabycie kwalifikacji wymaganych na rynku pracy. Uzyskana wiedza pozwala osobom niepełnosprawnym zbadać własny potencjał, wzmocnić poczucie pewności siebie, a w konsekwencji znaleźć ciekawą pracę.

Kursy komputerowe cieszą się od lat wysoką frekwencją. Szkolenia stacjonarne przeznaczone są głównie dla osób niepracujących i wiążą się z trzytygodniowym pobytem w ośrodku szkoleniowym. Dla osób pracujących, które znają podstawy obsługi komputera, organizowane są kursy internetowe.

Zakres tematyczny szkoleń jest szeroki. Obejmuje on, w zależności od potrzeb

uczestników, podstawy obsługi komputera, obsługę pakietu MS OFFICE, Internetu, projektowanie stron WWW i grafikę komputerową.

Dla młodzieży prowadzone są kursy wakacyjne. Trwają one dwa tygodnie. W czasie kursów dodatkowi opiekunowie są, w razie potrzeby, do pełnej dyspozycji uczestników. Pomagają rozwiązywać trudności czy konflikty, organizować wolny czas oraz integrować niepełnosprawnych, którzy biorą udział w szkoleniu z pełnosprawną młodzieżą przebywającą w ośrodku. Wielką atrakcją są wycieczki, imprezy i zawody, które urozmaicają pobyt i rozwijają umiejętności społeczne, a także stanowią źródło niezapomnianych przeżyć i doświadczeń.

7. Cel: znalezienie pracy zgodnej z wykształceniem, doświadczeniem zawodowym oraz kompetencjami społecznymi i osobistymi predyspozycjami

Sposoby realizacji – Zwiększenie atrakcyjności osoby niepełnosprawnej dla pracodawców poprzez podniesienie kompetencji społecznych, trening umiejętności interpersonalnych oraz podwyższenie i rozszerzenie kwalifikacji zawodowych, a także nabywanie doświadczenia zawodowego poprzez praktyki i staże.

Posiadanie dobrego sprzętu zwiększa potencjał i wydajność zawodową. Ważna rola przypada tutaj kompleksowym działaniom, które obejmują specjalistyczne poradnictwo (doradztwo zawodowe, porady psychologiczne i obywatelskie, porady z zakresu prawa pracy, pośrednictwo pracy, coaching), usługi transportowe oraz pełną informację o aktualnych zapotrzebowaniach na rynku pracy. Świadomość przepisów prawnych, które dotyczą pracy osób niepełnosprawnych, umożliwia korzystanie z przysługujących im uprawnień, które dotyczą na przykład czasu pracy lub możliwości wykonywania badań i zabiegów rehabilitacyjnych.

Jeżeli lekarz wyrazi zgodę na podjęcie przez niepełnosprawnego pracy, nie można z tym zwlekać. Należy zgłosić się do firmy, w której było się zatrudnionym przed urazem. Jeżeli tam nie będzie szans na otrzymanie pracy, trzeba poszukać gdzie indziej albo zdecydować się na prowadzenie działalności gospodarczej.

Nawet osoba niepełnosprawna, która ma w orzeczeniu wpis: „całkowicie niezdolny do pracy”, nadal zachowuje prawo do pracy. Gwarantem tego prawa jest Konstytucja RP, natomiast uprawnienia i możliwości zatrudnienia reguluje ustawa z 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, z późniejszymi zmianami.

Poprzez podjęcie pracy zyskuje się nie tylko poprawę sytuacji ekonomicznej i korzyści prawne (np. dodatkowe prawa pracownicze), ale przede wszystkim możliwość samorealizacji i poprawę statusu społecznego.

Niezbędne informacje – na temat rynku pracy, metod aktywnego poszukiwania

pracy, porad prawnych, a także wskazówki, jak się odnaleźć w nowej firmie i na nowym stanowisku albo jak założyć własny biznes i otrzymać na niego dofinansowanie – można uzyskać w urzędzie pracy, w organizacjach, które prowadzą biura doradztwa zawodowego oraz na portalach internetowych.

Przykładowe metody poszukiwania pracy:

Internet:

- witryny poświęcone danej branży
- portale poświęcone poszukiwaniu pracy, np. www.jobs.pl, www.pracuj.pl
- portale poświęcone poszukiwaniu pracy, oparte na sieciach kontaktów, np. www.goldenline.pl, www.linkedin.com
- witryny firm rekrutacyjnych, np. www.hrk.pl
- portale ogłoszeniowe, np. www.anonse.pl
- podstrony w największych portalach ogłoszeniowych, np. www.praca.gazeta.pl, www.gumtree.pl

Prasa:

- odpowiadanie na ogłoszenia
- zamieszczenie własnego ogłoszenia wymaga skrótowej formy; ogłoszenie powinno zawierać następujące informacje:
 - kto poszukuje pracy,
 - jakiej pracy poszukuje,
 - jak się z nim skontaktować.

Sieć kontaktów bezpośrednich

Są to: rodzina, przyjaciele, koledzy, znajomi i ich rodziny. Jest to jedna z najskuteczniejszych metod poszukiwania pracy.

Agencje pośrednictwa pracy

Pośredniczą między pracodawcą a poszukującym pracy. Przeprowadzają rekrutację i przedstawiają kandydata pracodawcy. Ogłoszenia są dostępne w siedzibie agencji; kandydat wypełnia ankietę specjalnie przygotowaną przez agencję.

Targi pracy

Na targach pracy pracodawca prezentuje swoją firmę. Można dokonać autoprezentacji, złożyć swoją aplikację, a także uzyskać informacje na temat możliwości zatrudnienia i planów rozwoju firmy. Często pracodawca nie szuka pracownika „na dziś”, lecz chce zapewnić sobie potencjalnych pracowników w przyszłości.

Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem można zdefiniować jako podnoszenie skuteczności działania poprzez efektywniejsze wykorzystywanie czasu. Jeżeli się dobrze wykorzystuje czas, można więcej zrobić, a co za tym idzie – zwiększyć swą szansę na sukces. Zarządzanie czasem to czynność bardzo osobista. Chodzi tu przecież o czas, a więc życie konkretnego człowieka.

Największe straty w zasobach czasu powodują błędy popełniane na etapie planowania i podejmowania decyzji. Odwlekanie wykonania zadań i podejmowania decyzji jest wynikiem naszych słabości i powoduje narastanie przytłaczających trudności.

Należy głęboko przemyśleć znaczenie i pilność sformułowanych celów, aby dobrze zarządzać czasem. Jako pierwszymi trzeba zająć się rzeczami ważnymi i pilnymi, ale nie wolno zapominać też o rzeczach ważnych, choć mniej pilnych. W ten sposób nie straci się z oczu spraw ważnych, których odwlekanie może zakończyć się rozwiązaniem byle jakim lub nawet jego brakiem.

Przykład złego zarządzania czasem:

Osoba niepełnosprawna, która dąży do zdobycia maksymalnej sprawności w poruszaniu się na wózku, większość swojego czasu poświęca na pilne ćwiczenie jazdy na wózku. Skoncentrowanie się wyłącznie na tym zadaniu powoduje, że zapomina ona o przygotowaniu pracy zaliczeniowej, co doprowadza do nieuzyskania zaliczenia na studiach.

Pomocne w realizacji długoterminowych celów jest rozbicie ich na mniejsze zadania, tak aby cały czas działał na rzecz wykonania celów strategicznych.

Problemy z wykorzystaniem czasu mogą wynikać ze specyficznych uwarunkowań psychologicznych, które należy korygować, aby móc w terminie i wysiłkiem adekwatnym do możliwości, osiągnąć wyznaczone cele.

Najczęstsze uwarunkowania psychologiczne, to:

- **Bariery mentalne.** Niektóre osoby, w obawie przed ograniczeniem naturalności i spontaniczności, mogą przedkładać improwizację nad przemyślane i zaplanowane działanie. Dobrze zaplanowane postępowanie umożliwia jednak lepsze wykorzystanie czasu i stwarza szansę zmniejszenia stresu oraz zapewnienia sobie niezbędnego relaksu.
- **Negatywna samoocena.** Jest to przeświadczenie o braku wystarczających umiejętności i zdolności do osiągnięcia celu, a więc o niemożności wykonania zadania. Narastający stres, połączony z niską wiarą we własne siły, obniża poziom wykonania, a czasem powoduje nawet rezygnację z realizacji celu.

- **Przekonania o niezmienności pewnych cech osobowości lub zachowania** (np.: permanentne spóźnianie się lub chaotyczność). U podstaw takich twierdzeń znajduje się obawa przed podjęciem dużego wysiłku i zdyscyplinowaniem się w celu zmiany złych nawyków. Wiadomo, że człowiek jest w stanie zmieniać swoje przyzwyczajenia, pod warunkiem, że tego bardzo chce i jest wytrwały w staraniach. Głównym źródłem nieefektywności jest więc w tym wypadku opór przed narzuceniem sobie żelaznej dyscypliny i wykonaniem znacznego wysiłku.
- **Odwlekanie.** Jest to odkładanie spraw, których się nie lubi, a które powinny być zrealizowane natychmiast. Niebezpieczne zbliżanie się terminu wykonania zadania doprowadza do sytuacji, w której następuje spiętrzenie zadań i obowiązków. Próba podolania im obniża ostateczną jakość ich wykonania i doprowadza do przeciążenia realizatora.
- **Perfekcjonizm.** Wynika z potrzeby ciągłego udowadniania sobie i otoczeniu własnych kompetencji; jest napędzany niskim poczuciem wartości i silną potrzebą akceptacji. Człowiek jest tak skupiony na tym, jak ocenią go inni, że nieustannie stara się korygować działanie i traci niepotrzebnie czas. Nadmierna kontrola i ciągłe poprawianie zmniejszają własny potencjał twórczy i spontaniczność. Perfekcyoniści nieraz ponoszą porażkę, gdyż poprzez nadmierny wysiłek i napięcie przerasta ich nawet najprostsze zadanie. Pamiętaj, że nie wszystko trzeba robić na najwyższym poziomie, czasami wystarczy, że robi się to dobrze.
- **Pracoholizm.** Jest to uzależnienie od pracy. Osoba uzależniona od pracy nie może się bez niej obejść, bez względu na to, jak szkodliwe jest to dla jej zdrowia psychofizycznego. Pracoholik odczuwa przymus ciągłej pracy, lecz zamiast przyjemności w związku z dobrze wykonanymi zadaniami, odczuwa złość na siebie samego, że za mało pracuje, a jednocześnie, że stale jest obciążony obowiązkami. Nie potrafi ani odpoczywać, ani choć na moment zapomnieć o pracy. Należy odróżnić pracoholika od entuzjasty, który pracuje, bo lubi, gdy jednak jest zmęczony lub ma inne zajęcia, przerywa pracę bez większego wysiłku. Osoba dużo pracująca dla przyjemności, satysfakcji lub innych gratyfikacji wie, jak gospodarować czasem, aby realizować się w różnych sferach życia, a także znaleźć czas na regenerację wyczerpanych zasobów energii. W konsekwencji jest znacznie bardziej wydajna i zadowolona ze swojego życia.

Jak umiejętnie zarządzać czasem?

Skuteczne zarządzanie czasem jest umiejętnością tworzenia realistycznego rankingu ważności spraw. Jednak najczęściej sporządzamy wykazy spraw do zrobienia lub załatwienia bez stopniowania ich wartości dla realizacji celów. W ten sposób zamiast ustalenia priorytetów działania mamy listę rzeczy o różnej wartości i pilności, którą zaczynamy realizować w sposób chaotyczny i bezplanowy.

Zasady układania priorytetów.

▪ Najpierw rzeczy najważniejsze

Należy pamiętać, iż wydajność działań nie może odbywać się kosztem jakości. Również prędkość, z jaką pracujemy, wyprzedza w naszym wewnętrznym rankingu utrzymanie kierunku działań. Pierwszoplanowe znaczenie mają zawsze sprawy ważne. Często mylimy je z pilnymi, załatwiając w pierwszej kolejności nie to co ważne, ale to co pilne. Jest to duży błąd, ponieważ straconego czasu nie można w żaden sposób wskrzesić ani odzyskać. Jedyne co możemy zrobić, to już od teraz zacząć oceniać pilność i ważność zadania, wybierając najpierw to co ważne.

Broń się przed rzeczami mało ważnymi, kradnącymi twój cenny czas. Koncentracja na celach i wartościach szczególnie dla nas ważnych, związanych z sensem życia, wyeliminuje sprawy błahe, nieważne i nadmiernie obciążające. Te właśnie „wypychacze” czasu są jego złodziejami, powodując nadmierne zapracowanie, przemęczenie, pogorszenie nastroju. Nie pozwalają na rzeczywiste i wnikliwe zajęcie się tym, co naprawdę ważne. Aby pozbyć się spraw „śmieciovych”, dezorganizujących listę priorytetów, musisz dokładnie przemyśleć, co rzeczywiście cię pasjonuje i ekscytuje tak, że z zapałem poświęcasz na to cenny czas.

▪ Łącz przyjemne z pożytecznym

Istnieje wiele przyjemnych czynności, które można połączyć z tymi, które już nie są aż tak ciekawe, ale przynoszą wymierne efekty. Jeśli na przykład obiecałeś sobie ćwiczyć kilka razy w tygodniu, ale nie wiesz, jak pogodzić to z nawałem zajęć w ciągu dnia, przeanalizuj, czy możesz połączyć ćwiczenia z aktywnością, która sprawia ci ogromną frajdę. Może to być ciekawa audycja lub atrakcyjny film. W ten sposób robisz coś naprawdę pożytecznego – wzmacniasz swoją sprawność i kondycję, a jednocześnie dostarczasz sobie przyjemności z odbioru interesującego programu.

▪ Co masz zrobić jutro – zrób dzisiaj

Jeśli masz w danym dniu sporo luzu lub wypadnie ci z harmonogramu jakieś pracochłonne i długotrwałe zadanie, to możesz przeznaczyć wolny czas na realizację spraw zaplanowanych do realizacji w najbliższych dniach. W ten sposób unikniesz przesilenia w najbliższym czasie i spokojnie, bez stresu i pośpiechu będziesz mógł wykonać pozostałe zadania. Na przykład z jakiegoś powodu zostaje

przełożone spotkanie, na którym masz ważne wystąpienie, a ty możesz albo sobie poleniuchować, albo powtórzyć materiał do egzaminu, który za tydzień będziesz musiał zdać. Jest to szansa, że lepiej się przygotujesz i nie zarwiesz kilku nocy przed egzaminem.

- **Nie obawiaj się wykonywać kilku rzeczy jednocześnie**

Pozwala to zaoszczędzić trochę czasu poprzez łączenie różnego rodzaju działań, które musisz wykonać. Na przykład obiecałeś sobie codziennie uczyć się przez godzinę angielskiego, bo w perspektywie masz wyjazd na międzynarodowy obóz sportowy, a nie chcesz być poza obiegiem informacyjnym i towarzyskim, i jednocześnie pragniesz trochę potrenować. Załóż słuchawki, uruchom MP3, ucz się i jednocześnie trenuj swoją ulubioną dyscyplinę.

- **Planuj z głową**

Zaplanuj sobie – najlepiej pisemnie – najważniejsze sprawy, ustal kolejność ich realizacji oraz w przybliżeniu czas potrzebny na ich wykonanie. W ten sposób zmniejszysz napięcie, zyskasz pewność, że nie zapomnisz o czymś ważnym, a jednocześnie płynnie przejdziesz od jednego zadania do następnego. Na pewno zwiększy to twoje zaufanie do siebie samego, poczucie kompetencji i odpowiedzialności.

- **Jeśli masz już plan, to działaj zgodnie z jego wytycznymi**

Realizacja zaplanowanych spraw przebiega znacznie efektywniej i szybciej, gdy nie odstępujesz od wcześniejszych ustaleń. Wyjątek stanowią, pojawiające się nagle, nieprzewidziane sytuacje. Wtedy musisz dokonać niezbędnej modyfikacji. Na przykład instruktor nauki jazdy odwołał spotkanie, masz więc wolny czas i możesz wykorzystać go na doskonalenie techniki poruszania się na wózku, wpaść na miłe spotkanie z koleżanką czy zrobić długo odkładany porządek w dokumentach.

- **Nie bój się delegować**

Możesz przekazać część swoich obowiązków innym. Zaufaj im – na pewno dadzą sobie radę. Więcej, mogą mieć satysfakcję, że zrobili to naprawdę dobrze. Lepiej skoncentruj się na zadaniach, w których rzeczywiście czujesz się kompetentny i możesz osiągnąć świetne wyniki. Inne sprawy przekaz osobom, które też może chciałyby się wykazać albo chociaż potrafią zrobić coś – może inaczej, ale równie dobrze. Nie jesteś przecież człowiekiem orkiestrą, niezastąpionym w każdym działaniu. Nie musisz na przykład osobiście dostarczyć wniosku o dofinansowanie zakupu komputera do właściwej jednostki samorządowej (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej lub Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie); wystarczy, że poprosisz o to kogoś z rodziny, przyjaciela lub sąsiada.

- **Uporządkuj miejsce pracy**

Bałagan, chaos w miejscu, w którym pracujesz (porozrzucane i wymieszane

notatki, dokumenty, zapiski, itd.) wydłuża czas wykonywania zadania, ponieważ musisz stale odrywać się od pracy, aby znaleźć potrzebne materiały. W ten sposób wypadasz z rytmu, dekoncentrujesz się, stajesz się napięty i w konsekwencji gorzej pracujesz, co obniża motywację i nasila zmęczenie. Nagradzaj się po wykonaniu trudnego celu lub zadania. Po zrealizowaniu szczególnie mozolnego zadania, zafunduj sobie w nagrodę to, co lubisz najbardziej. To twój osobisty czas relaksu, wykorzystaj go jak najlepiej. Spotkaj się z przyjaciółmi, idź na fajną imprezę kulturalną – koncert, występy estradowe, wernisaż. Warunkiem udanego, pełnego satysfakcji życia jest umiejętność rozdzielenia życia osobistego od pracy oraz obowiązków społecznych i zawodowych. Wtedy możesz powiedzieć – mam naprawdę ciekawe i niezłe życie.

Elastyczność poznawcza

Elastyczność poznawcza (myślenia) oznacza łatwość zmiany sposobu myślenia, zdolność do wytwarzania różnorodnych pomysłów, umiejętność dokonywania przekształceń i przełamywania schematów myślowych.

Elastyczność zwiększa kreatywność, czyli taki styl funkcjonowania poznawczego, który obejmuje ciekawość poznawczą, otwartość na doświadczenia, gotowość i umiejętność generowania nowych, niestandardowych pomysłów, odporność na zmianę i niejednoznaczność. Osoby niepełnosprawne, które pragną się usamodzielnić i uniezależnić, powinny myśleć elastycznie. Umożliwi im to wyjście poza przyjęty schemat myślenia o swoich ograniczeniach i barierach oraz efektywne, bez ogromnego mozółu, przejście przez czasochłonny proces poszukiwania i dokonywania rozwiązań, umożliwiających przystosowanie się do życia w swoim otoczeniu. Twórcze myślenie jest bowiem konieczne na przykład do wyznaczania nowych celów i planowania działań rozwojowych.

Po co mam ćwiczyć i rozwijać elastyczność? – takie podstawowe pytanie może zadać osoba po wypadku, która zmieniła sposób poruszania z chodzącego na jeżdżącego. Odpowiedź na to pytanie wiąże się z dwoma przeciwstawnymi typami poznawczymi, zgodnie z którymi funkcjonują różne osoby. Pierwszy to typ analityczny, uznający zasadnicze znaczenie racjonalnych argumentów. Cechuje go sztywność poznawcza i nie wychodzenie poza to, co jasno sprecyzowane i doświadczalnie udowodnione. Drugi typ, intuicyjny, daje pierwszeństwo intuicji, kieruje się przede wszystkim nagłym przeblyskiem myślowym, iluminacją, przecuciem doprowadzającym do rozwiązania problemu czy znalezienia odpowiedzi na trudne pytanie. Intuicja polegająca na szybkim dopasowaniu danej sytuacji, problemu, zagadnienia do znanych już schematów i zależności związana jest silnie z elastycznością poznawczą. Jest procesem podświadomym, poza kontrolą umysłu, który często podsuwa nam ciekawe i trafne rozwiązania. Rozwijanie i korzystanie z intuicji oraz elastyczności poznawczej może wspomagać i uzupełniać racjonalne myślenie. W ten sposób pojawia się szansa

tworzenia trafniejszych sądów, podejmowania słuszniejszych decyzji i efektywnego rozwiązywania problemów. Dzięki połączeniu myślenia logicznego (opartego na racjonalnych przesłankach) z myśleniem intuicyjnym (przeczcuciami, błyskami myśli lub myślami niezwykłymi) możemy widzieć więcej, myśleć nieszablonowo, dokonywać lepszych wyborów, znajdować trafniejsze rozwiązania.

Zdolności intuicyjne posiada każdy, jednak skutek przesadnego korzystania tylko z rozumu, intuicja jest tłumiona i rzadko dochodzi do głosu. Aby móc ponownie odbierać intuicję świadomie, rozważaj pojawiające się znienacka pomysły, impulsy, nawet niekonwencjonalne, na pierwszy rzut oka nielogiczne i sprzeczne z przyzwyczajeniami rozwiązania. Może się okazać, że tkwi w nich prawda, której nie dostrzegliśmy, starając się korzystać wyłącznie ze znanych i uznanych szablonów myślowych. Każdy niepełnosprawny powinien być zdolny do rozumowego, wnikliwego analizowania problemów, ale też powinien nauczyć się szybkiego reagowania na rozmaite sytuacje. Jeśli opanujesz cały zakres umiejętności przydatnych do rozwiązania pojawiających się problemów, to łatwiej będzie wybrać właściwe rozwiązanie w konkretnej sytuacji.

Aby to osiągnąć, potrzebne są systematyczne ćwiczenia ukierunkowane na rozwój elastyczności poznawczej, a także na wykształcenie umiejętności radzenia sobie z nadmiarem informacji i informacjami sprzecznymi oraz szybkiej oceny sytuacji.

Pragnąc znaleźć najlepszą odpowiedź na nurtujące cię pytanie, staraj się najpierw skoncentrować na samym problemie, unikając pochopnego zgadywania. Spróbuj także wyłączyć się spod presji czasowej. Proponuję, byś w poszukiwaniu trafnego rozwiązania polegał głównie na odczuciach, czyli szukał odpowiedzi na pytanie: *Jak odczuwasz ten problem? Które rozwiązanie powoduje pewne wrażenie ciepła, a które odczuwasz jako chłodne?* Staraj się wyłączyć wewnętrzną kontrolę, aby dać swobodny dostęp nasuwającym się pomysłom. Spróbuj też rozpocząć pracę w dobrym nastroju i skupieniu.

Jak zwiększać elastyczność poznawczą?

- Koncentruj się na tym, co dzieje się teraz – na działaniu, które aktualnie wykonujesz w ten sposób będziesz świadomym i obecnym w danej chwili, w tym co aktualnie robisz.
- Spróbuj rozbroić swoje przykre stany psychiczne. Odetnij się od swoich bolesnych myśli, zmartwień i wspomnień. Nie walcz jednak z przykrymi myślami, nie próbuj na siłę ich usunąć. Staraj się być obserwatorem przepływających myśli zamiast się z nimi zmagać.
- Wzmacniaj „Obserwujące Ja” – to jest ta część w naszym umyśle, która świadomie obserwuje to, co się pojawia w myślach, uczuciach w każdej chwili. Dzięki uważności jesteś świadomy bolesnych przeżyć, ale nie rozdrapujesz swoich ran, nie zamartwiasz się i nie zanurzasz w cierpieniach.

- Wydobądź swoje wartości – będziesz wtedy wiedział, jak wypełnić swoje życie, na czym ci naprawdę zależy i czego chcesz bronić.
- Uruchom zaangażowane działanie – podejmuj aktywność zgodną z wartościami, nawet jeśli jest to trudne lub pozbawi cię wymarzonego błogostanu. Działanie zgodne z wartościami daje radość sensownego życia zamiast powierzchownego reagowania na zmieniające się sytuacje.

Wgląd (krytycyzm i samokrytycyzm)

Wgląd umożliwia prawidłowe rozumienie konsekwencji podejmowanych działań. Zapewnia realistyczną ocenę rzeczywistości (siebie samego, otoczenia i wzajemnych relacji). Pozwala rozumieć związki między wydarzeniami, wyciągać trafne wnioski oraz tworzyć realistyczne cele i plany działania. Samokrytycyzm umożliwia zrozumienie własnego stanu psychicznego i sytuacji życiowych, a także następstw wynikających z własnych przeżyć. Jest konieczny do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej i duchowej. Kiedy przestajemy się bać zająrzeć w siebie, poznać swoje przeżycia, potrzeby, wątpliwości i wewnętrzne konflikty, zyskujemy wolność, radość i samozadowolenie. Najlepszą metodą, by pozostać w harmonii z samym sobą jest systematyczny wgląd w swoje wnętrze, wsłuchiwanie się w siebie, w swój organizm, swoje pragnienia, codzienne życie i bieżąca weryfikacja występujących problemów.

Krytyczne spojrzenie na własną osobę trzeba odróżnić od destrukcyjnego poniżania i potępienia siebie. Pierwsze jest pozytywne i motywuje do podjęcia konstruktywnych zmian i ulepszeń, drugie ma ogromną moc niszczącą, osłabia, odbiera nadzieję, popycha w stronę zwątpienia.

Oto kilka przykładów osób zachowujących się destrukcyjnie, co wynika z ich zwątpienia w siebie:

- zapatrzony w siebie, roszczeniowy niepełnosprawny, który nie dostrzega swojego udziału w niszczeniu rodziny, obarczając winą wyłącznie rodziców i rodzeństwo;
- uczestnik obozu rehabilitacyjnego, który nie rozumie braku postępów w usprawnianiu;
- osoba po urazie kręgosłupa, która winę za swoje cierpienia przenosi na rodzinę;
- wózkowicz domagający się nieustannego pomagania i wyręczania w czynnościach, które mógłby z powodzeniem wykonywać samodzielnie;
- zwiększający niebezpiecznie wagę paraplegik, który w jedzeniu znajduje ucieczkę od trudności i pocieszenie;
- narzekający i obwiniający innych człowieka, który w ten sposób ujawnia złość i przygnębienie z powodu utraty sprawności;
- nadopiekuńcza matka broniąca syna przed jakimkolwiek wysiłkiem, aby zdjąć z niego ciężar krzywdy i cierpienia;

- doradzający wszystkim niepełnosprawny mentor, który sam nie podejmuje żadnej usamodzielniającej aktywności;
- niedojrzały i niepewny siebie oraz własnych możliwości wózkowicz, który wiąże się z pełnosprawną partnerką jedynie dla zapewnienia sobie wygód i bezpieczeństwa.

W miarę narastania problemów wgląd tych ludzi we własne życie maleje lub staje się nieadekwatny i tendencyjny. Błędnie oceniają własne przeżycia i zachowania. Nie rozpoznają właściwie prawdziwych motywów, potrzeb i oczekiwań lub im zaprzeczają. Nie rozumieją konieczności leczenia i rehabilitacji, a nawet odmawiają współpracy w usprawnianiu i uniezależnianiu się od otoczenia. Osobom, które łatwo obarczają innych winą za swoje własne pomyłki i niedociągnięcia, którym tak bardzo trudno przyznać się do winy lub zdobyć się na przeprosiny, brakuje trafnego wglądu w siebie i w swoje zachowanie. Dla nich jakiegokolwiek uznanie błędów i pomyłek jest ogromnie bolesnym wysiłkiem, gdyż uderza w poczucie ich wartości i godności. Jest to lęk przed kolejną porażką życiową.

Wielu ludzi, z pozoru dobrze funkcjonujących, broni się przed zajrzeniem w swoje wnętrze. Nie znają samych siebie, z lękiem odrzucają każdą profesjonalną czy nawet koleżeńską radę, aby przeanalizować swoje przeżycia i zachowania. Boją się, że zobaczą w sobie coś tak wstydliwego a nawet złego, że poczują się godni potępienia.

A nikt nie chce widzieć siebie słabym, nieporadnym a tym bardziej złym człowiekiem. Dlatego ważne jest uświadomienie sobie, że lepsze poznanie siebie ma służyć nie potępieniu, poniżeniu i odrzuceniu, ale korzystnej przemianie i rozwojowi. Dzięki temu możemy zaakceptować to, co w nas dobre, przyjazne i twórcze, a próbować zmienić to, co nam przeszkadza w stawaniu się lepszym i skuteczniejszym w działaniu, i co powoduje konflikty z otoczeniem, a w konsekwencji odsuwanie się innych ludzi. Eliminacja błędnych oczekiwań wobec siebie i otaczających nas osób redukuje frustrację, co pozwala wydatnie obniżyć agresję i lęk. Lepsze zrozumienie siebie, własnych potrzeb, aspiracji i dążeń pociąga za sobą większą otwartość na innych oraz zwiększa wrażliwość na ich potrzeby i pragnienia. Nie można więc dopuścić do rezygnacji z marzeń i ambicji. Zatrzymanie się w przeszłości, rozgrzebywanie żalów i cierpień, ciągłe rozpamiętywanie doznanych nieszczęść, porażek i przykrych wydarzeń prowadzi do przygnębiającej i jałowej wegetacji.

Zamiast pogrążania się w smutku czy obojętności można zacząć znowu żyć ciekawie i czerpać radość ze swojej aktywności i sukcesów, wyciągając przy tym mądre wnioski z porażek. Nie musimy być lepsi we wszystkim, czego się dotkniemy. Postawienie na rozwój osobisty to dążenie do bycia coraz lepszym w wybranych przez nas działaniach. Daje to ogromną satysfakcję i dowodzi, że jesteśmy naprawdę dużo warci, przydatni i użyteczni. Samokrytycyzm dowodzi, że popełnianie błędów jest normalnym przejawem ludzkiej aktywności. Ma też znaczenie edukacyjne. Jeśli coś źle zrobimy i spotka nas niepowodzenie, to zyskujemy przez to doświadczenie, jak ustrzec się

w przyszłości przed porażką. Dzięki niepowodzeniu lepiej poznajemy nasze możliwości i ograniczenia. Trzeba pamiętać, że nikt nie jest doskonały i zawsze należy dążyć do tego, by być sprawniejszym i lepiej radzić sobie z przeciwnościami. Jednak nasze niedoskonałości i wady nie mogą stać się źródłem ciągłych frustracji, narzekań i zmartwień. Tendencja do zamartwiania się i potępienia za błędy zabiera nam cenną energię, pogrąża w cierpieniu i beznadziei.

Rozwiązywanie problemów

Problem to każda sytuacja zadaniowa (pojawiająca się w konkretnej sferze życia), w której występuje jakaś trudność, pytanie, na które trzeba odpowiedzieć. Powstaje na ogół w sytuacjach:

- nowych,
- trudnych,
- nieokreślonych.

Ponieważ w codziennym życiu pojawia się zwykle wiele problemów, a decyzje trzeba podejmować szybko, najczęściej stosowanymi metodami rozwiązywania są:

- intuicyjna (mam wrażenie),
- emocjonalna (to mi się podoba),
- ekspercka (doświadczenie),
- życzeniowa (tego bym chciał).

Z uwagi na konieczność zaangażowania większego wysiłku intelektualnego, namysłu, uwagi i czasu, rzadziej stosowane są metody oparte o związki przyczynowo–skutkowe, analizę zależności, rzetelną ocenę sytuacji i dotarcie do istoty problemu.

Słynny matematyk G. Polya stwierdził, że aby rozwiązać problem "po pierwsze, musimy zrozumieć problem. Musimy jasno rozumieć cel, ustalić niezbędne warunki oraz dane. Po drugie, musimy obmyślić plan, który doprowadzi nas do rozwiązania". Tak więc rozwiązywanie problemu jest procesem obejmującym następujące fazy:

- 1. zdefiniowanie problemu** – określenie na czym polega problem i w czym tkwi jego istota oraz ustalenie celu, który może być osiągnięty dzięki rozwiązaniu tego problemu; czyli z czego jesteśmy niezadowoleni, co chcielibyśmy osiągnąć i jakie przeszkody stoją na naszej drodze
- 2. znalezienie sposobów rozwiązania problemu** – na podstawie analizy sytuacji problemowej, polegającej na określeniu różnicy między tym co wiemy a tym co jest pożądane, wyznaczenie szeregu działań umożliwiających wygenerowanie możliwych rozwiązań problemu. Badania nad rozwiązywaniem problemów dowiodły, że pomysły przedstawione w późniejszej fazie procesu są na ogół bardziej innowacyjne i mają lepszą jakość niż wymienione na samym początku. Dlatego też zasadnicze pytanie nie powinno brzmieć „Co trzeba zrobić, żeby rozwiązać problem?”, ale „Co można zrobić, żeby rozwiązać problem?”.

3. podjęcie decyzji o wyborze optymalnego sposobu rozwiązania – ocena wszystkich zaproponowanych rozwiązań i wybór najlepszego rozwiązania dla osoby lub grupy rozwiązującej problem. Dla większości problemów praktycznych nie ma jedyne, optymalnego rozwiązania, o ostatecznym wyborze decyduje aspekt sytuacyjny i wartościujące nastawienia osób decydujących.

4. wprowadzenie wybranego rozwiązania w życie

Utrudnienia związane z rozwiązaniem problemów:

- **nastawienie** – wcześniejszy stan umysłu, nawyk lub postawa, które mogą wpływać dodatnio na postrzeganie i odbiór informacji, ale także hamować aktywność umysłową, kiedy stare sposoby myślenia i działania w nowych warunkach przestają być trafne i skuteczne;
- **wcześniejsze doświadczenia;**
- **brak wystarczających informacji;**
- **tendencja do natychmiastowego przejścia do rozwiązywania problemu, z pominięciem fazy planowania;**
- **fiksacja umysłowa** – jest to blokada umysłowa, wpływająca negatywnie na rozwiązywanie problemu i twórczość przez uniemożliwienie percepcji nowych funkcji przedmiotu związanego wcześniej z innym celem.

Problem dobrze zdefiniowany to problem, w którym stan wyjściowy, stan docelowy oraz operacje są jasno określone. Należy ustalić właściwe operacje w celu uzyskania prawidłowej odpowiedzi.

Problem źle zdefiniowany to problem, w którym stan wyjściowy, stan docelowy oraz/lub operacje mogą być niejasne lub sprzeczne.

Głównym zadaniem rozwiązującego problem jest przede wszystkim dokładne rozpoznanie (ukazanie) problemu, tak by stał się jasny punkt wyjścia, optymalne rozwiązanie i środki jego osiągnięcia.

Strategie rozwiązywania problemów:

Algorytm – zbiór ściśle określonych reguł czy procedur „krok po kroku”, które, gdy są zastosowane, doprowadzą do trafnego rozwiązania. Przykładem są reguły arytmetyczne czy przepisy regulujące rutynowe czynności w jakiejś dziedzinie.

Heurystyka – wskazówki (procedury) poszukiwania rozwiązań, których nie da się z logicznego punktu widzenia uzasadnić, ale które są wartościowe ze względu na przydatność w rozwiązywaniu problemu. Pozwala iść na skróty, ale o jej skuteczności przekonujemy się dopiero wtedy, gdy problem zostanie lub nie zostanie rozwiązany. Wiele procedur heurystycznych opiera się na analogii: poszukuje się podobieństw

danego problemu z innymi problemami, których rozwiązanie jest już znane.

Procedury heurystyczne umożliwiające twórcze rozwiązywanie problemów to burza mózgów oraz wykreślanie map umysłu.

Metoda Burzy Mózgów [brainstorming] – jest sposobem poszerzania obszaru analizowanych możliwości rozwiązywania problemów, w którym generowanie propozycji świadomie przebiega bez ich oceny.

Podstawowe znaczenie ma jasne zdefiniowanie problemu.

Przed „burzą”

Należy dobrać odpowiedni zespół, grupa nie może być zbyt liczna ani zbyt mała (6-12 osób). Dobrze jest, gdy wśród uczestników są osoby niezwiązane bezpośrednio z problemem, gdyż mają one tzw. świeżość spojrzenia.

Trzeba stworzyć nieformalną atmosferę; miejsce pracy nie powinno być stałym miejscem spotkań.

Wybrany lider-moderator sesji ma pilnować, aby dyskusja nie wychodziła poza założone cele i czuwać nad swobodą wypowiedzi uczestników, a także zadawać pytania, notować propozycje i kontrolować przestrzeganie zasad.

W trakcie „burzy”

Żadna z osób nie może być uprzywilejowana, wszyscy siedzą w kręgu obok siebie.

Nie można dopuścić do pojawienia się jakichkolwiek głosów krytyki na temat proponowanych rozwiązań, chociaż można je omawiać i wyjaśniać. Opisowe wyjaśnienia ułatwią wszystkim zrozumienie danego pomysłu, a być może staną się źródłem nowych. Należy podkreślić, że najważniejszy jest wspólny cel.

Pomysły najlepiej zapisywać na dużych powierzchniach, aby każdy mógł dobrze je widzieć.

Po „burzy”

Następuje faza logicznej, sekwencyjnej analizy rozwiązań, czyli wybór najbardziej atrakcyjnych pomysłów.

Wybrane pomysły grupa rozwija, precyzuje i ocenia.

W wyniku krytycznej oceny staje się jasne, czy pojawił się pomysł umożliwiający rozwiązanie problemu. Jeżeli tak, „burza mózgów” zrealizowała zadanie, można dalej pracować. W przypadku braku takiego pomysłu można jeszcze raz przeprowadzić „burzę” lub poszukiwać innych sposobów.

Fisher zaobserwował, że wiele grup na początku przechodzi fazę orientacyjną, po której następuje faza konfliktu (grupa ostro dyskutuje, a nawet kłóci się o to, co wybrać). W końcu następuje faza wyłaniania się decyzji i wzmocnienia. Często lider może przyspieszyć taki proces mówiąc: „Myślę, że już wybraliśmy rozwiązanie. Prawda?”.

Jeśli uczestnicy się zgodzą, można się jeszcze upewnić na drodze głosowania przez podniesienie ręki lub zadanie pytania: „Czy ktoś się nie zgadza?”. W fazie wzmocnienia członkowie zespołu gratulują sobie rozwiązania problemu i „wykonania dobrej roboty”. Wyrażanie emocji wywołanych generowaniem pomysłów i znalezieniem najlepszego rozwiązania buduje przyjazną atmosferę i wzmacnia grupę. Wypowiedzi typu: „Warto było się pomęczyć”, „Jesteśmy niezli, skoro daliśmy radę”, „No to naprawdę zrobiliśmy niezły kawał roboty” umacnia poczucie wspólnoty, fachowości i zadowolenia.

Wykreślanie "Map Umysłu" [mind-mapping]

Zapisujemy w przejrzysty sposób wszystkie pomysły i skojarzenia wywołane problemem wyjściowym. Zaczynamy od zapisania problemu na środku kartki, następnie poddajemy się swobodnemu przepływowi myśli. Pojawiające się pomysły zapisujemy wokół tematu. Te, które wiążą się ze sobą łączymy liniami, a gdy są niepowiązane – wykreślamy nowe odgałęzienie. W miarę upływu czasu i pojawiania się nowych pomysłów „mapa” powiększa się i gęstnieje. Po zakończeniu wykreślania analizujemy rysunek. Dostrzeżone związki oznaczamy dodatkowymi liniami.

W konsekwencji „mapa”:

- może zawierać znacznie więcej elementów, niż gdybyśmy zapisywali pomysły tradycyjną metodą wyliczenia – niektóre pewnie byśmy zapomnieli, inne w ogóle by się nie pojawiły;
- unaocznia związki między pomysłami, których się nie spodziewaliśmy, a te powiązania spowodują pojawienie się dalszych elementów;
- przedstawi jasny obraz całości problemu, którego nie zauważylibyśmy, stosując logiczną analizę rozwiązań.