

Pagsuporta sa mga Hangganan

Ang aktibidad na ito ay nagbibigay ng mga tagubilin sa mga direct support professionals (DSPs) (mga propesyonal na tuwirang sumusuporta) at sa mga indibidwal na sinusuportahan nila habang tinutukoy nila at ginagawa ang mga bagay na kasama sa kanilang propesyonal at personal na mga hangganan.

Mga Uri ng Hangganan

Ang **Personal na mga hangganan** ay pang-indibidwal na limitasyon na pinanghahawakan sa pagitan mo at ng ibang tao. Lahat ng malusog na mga ugnayan ay nangangailangan ng respeto sa personal na mga hangganan ng iba. Puwedeng makipagtulungan ang mga DPS sa mga taong sinusuportahan nila na makipag-ugnayan sa paraang komportable at ligtas na puwedeng magpayabong ng mga ugnayang respetao sa isa't isa.

Mga pisikal na hangganan: Maaaring supurtahan ng mga DPS ang mga indibidwal sa paliligo, pagbibihis, o iba pang uri ng personal na kalinisang pangangalaga. Sa pagkaalam kung paano magsagawa at magmodelo ng malusog na pisikal na mga hangganan, matutulungan nila ang mga indibidwal na matutong umiwas na maabuso ang ibang mga ugnayan.

Mga Tip sa mga DPS sa Pagbuo ng Malusog na mga Hangganan

Kinuha ang listahan ng tip na ito mula sa Washington State Department of Social and Health Services (Kagawarang Panlipunan at mga Serbisyong Pangkalusugan sa Estado ng Washington)

Pangunahing Punto	Paano Ka Mas Makakasuporta nang Mabuti
Ang isang palakaibigang DPS ay iba sa isang kaibigan.	Sundin ang mga plano ng mga serbisyo sa indibidwal at mga patakaran ng kompanya para lahat ng sangkot ay may malinaw na mga inaasahan.
Posibleng ilegal ang pagbabahagi sa personal na social media ng impormasyong may kaugnayan sa trabaho.	Panatilihin pribado ang impormasyon tungkol sa lahat ng taong sinusuportahan.
Magmodelo ng mga pagbati na angkop sa pakikipagkapwa sa mga indibidwal na sinusuportahan mo.	Gumamit ng pakikipagkamay, pag-apir, o pagtapik sa balikat. Laging humingi ng pahintulot bago hawakan o yakapin ang isang tao.
Huwag magbigay o magpahiram ng pera, damit o mga personal na bagay sa taong pinagtatrabahuhan mo o mula sa kanya.	Kung kailangan ng tulong ng mga indibidwal na sinusuportahan mo, humanap ng mapagkukunan o ng mga mapagkakatiwalaang tao na puwede nilang hingan ng tulong.

Pangunahing Punto	Paano Ka Mas Makakasuporta nang Mabuti
Igalang ang relihiyon, mga paniniwalang politikal at panlipunan ng ibang tao.	Panatiliing pribado ang mga personal na paniniwala kapag nagtatrabaho ka.
Mag-ingat kapag ipinakikipag-usap ang tungkol sa mga tungkulin sa trabaho at mga katrabaho.	Magpokus sa mga positibong bagay habang nasa trabaho ka. Ang pokus mo ay para suportahan ang indibidwal na nangangailangan.
Hindi mo dapat sabihin ang mga isyu sa trabaho sa indibidwal na sinusupportahan mo.	Humanap ng suporta sa inyong ahensya sa pagharap sa mga isyu sa trabaho na maaaring humadlang sa iyong kakayahang sumuporta sa indibidwal.

Paggalang sa mga Hangganan: Pagbuo ng Profile na Nakasentro sa Tao

Bawat tao ay may kanikanilang sariling personal na mga kagustuhan at pinahahalagahan. May mga pangkalahatang gabay sa pagrespeto sa mga hangganan ng tao, pero ang mga taong sinusupportahan mo ay maaaring may karagdagang mga hangganan na gusto nilang irespeto ng iba.

Halimbawa, may mga taong hindi komportable na hinahawakan ang likod nila. Maaaring ito ay dahil nagkaroon sila ng operasyon sa likod o nakakaranas ng kirot sa likod, pero puwede ring ito ay personal na kagustuhan lamang. Anuman ang dahilan, ang hangganang ito ay dapat irespeto.

Basahin ang halimbawa ng profile na suportang nakasentro sa tao para kay "Annie Zample" (pekeng pangalan) para malaman kung paano mo magagamit ang personal na mga hangganan ng indibidwal sa profile ng suporta. Ang pagbuo ng profile na ito nang magkasama ay makakatulong na maiwasan ang hindi malusog o nakakalitong mga relasyong pagsuporta.

Puwede mong tulungan ang mga sinusupportahang indibidwal, hangga't kinakailangan, sa pagsagot sa blangkong template sa kasunod na pahina.

Tip: Ang mga hangganan ay tulad ng isang "dalahawang magkabilaang kalye"

Ang mga hangganan ay tulad ng isang "dalahawang magkabilaang kalye; dapat igalang ng dalawang indibidwal ang mga hangganan ng bawat isa. Maaaring makakatulong sa kawani ng suporta na tukuyin din ang kanilang mga hangganan, sa pamamagitan ng paggamit ng aktibidad ng profile o sa ibang paraan.

Tip: Puwedeng gamitin ang aktibidad na ito para sa iba't ibang lugar

Bawat suportang kailangan ng indibidwal at mga hangganan ay maaaring magbago batay sa kung saan sila naroon. Maaaring makakatulong na gumawa ng iba't ibang profile para sa mga iba't ibang lugar na ito, tulad ng sa bahay, sa ospital, o sa aking day program. I-customize ang aktibidad ng profile hangga't kinakailangan!

Karagdagang Mapagkukunan:

- Mula sa Estado ng Washington:
<https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/DDA/dda/documents/1163/Chapter%201%20RSC%204%20toolkit%204-2-15.pdf>
- Maraming mapagkukunan si Dave Hingsburger sa mga Etika ng Paghawak at mga hangganan sa mga ugnayang DPS sa mga indibidwal na may kapansanan sa pag-iisip:
<https://www.openfuturelearning.org/blog/index.php/category/dave-hingsburger/>

Personal na Profile ni Annie Zample

Ano ang Napahahalagahan ng mga Tao Tungkol sa Akin

- Ang pagkamalikhain ko sa paggawa ng mga bagay na gawang kamay
- Pagtawa ko
- Pagtulong ko sa aking lola

Ano ang Mahalaga sa Akin (mga interes ko, mga pinahahalagahan ko)

- Panonood ng pelikula
- Pagtatambay kasama ng mga kaibigan ko
- Pagkakaroon ng panahon sa aking sarili para mabasa ang mga aklat ko sa aking silid
- Pagpunta sa simbahan kasama ng aking lola
- Sarili kong paggawa ng mga bagay-bagay

Paano Ako Susuportahan

- Tanungin ako sa aking mga opinyon at pagkatapos ay makinig
- Tanungin ako bago mo hawakan ang aking katawan
- Huwag gawin ang mga bagay na kaya kong gawin sa sarili ko

Paggalang sa Aking mga Hangganan

- Ok lang sa akin ang mga high five (pag-apir), pero hindi ang mga yakap
- Ayaw kong hinahawakan ang likod ko ng ibang tao
- Huwag papasok sa akina silid maliban

_____ 's Personal na Profile

Ano ang Napahahalagahan ng mga Tao Tungkol sa Akin

Ano ang Mahalaga sa Akin (mga interes ko, mga pinahahalagahan ko)

Paano Ako Susuportahan

Paggalang sa Aking mga Hangganan