



Всемирная Организация Здравоохранения

**Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями**

29

**Обучающий пакет для членов семьи
человека с ограничениями**
Домашние обязанности

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам обучать человека, имеющего какие-либо нарушения или ограничения, справляться с домашней работой. Обучать его готовить пищу, делать покупки, ходить за водой и за дровами, стирать, ухаживать за детьми, шить, делать уборку, выращивать овощи.

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Ключковой

| | |
|---------------------|-----------------|
| Корректор, редактор | Ю. В. Князькина |
| Верстка | И. П. Лукин |

ISBN 5-8049-0050-1

29. Обучающий пакет для членов семьи человека с ограничениями

Домашние обязанности



п Обычная работа по дому, которую должны выполнять большинство людей, — это приготовление пищи; стирка; уход за детьми; шитье; уборка дома. Возможно, человеку, которого вы обучаете, нужно выполнять не все, а лишь некоторые из перечисленных домашних дел. Попробуйте учить этого человека выполнять те виды работ, которые ему действительно необходимо делать. Или вы можете учить его помогать кому-либо из членов семьи делать работу по дому.

п Человеку, имеющему какие-либо нарушения или ограничения, может быть трудно выполнять некоторые из домашних обязанностей.

п Человек, которого вы обучаете, может быть не в состоянии выполнять некоторые домашние дела без посторонней помощи. В этом случае члены семьи должны помочь ему делать такую тяжелую работу.

п В этом пакете содержится информация о том, как вы можете учить человека с ограничениями выполнять домашние обязанности. Вы можете также использовать этот пакет для того, чтобы такому человеку было легче справляться с домашней работой.

п Может быть, некоторым видам домашней работы вам не удастся его научить. В этом случае вы можете организовать так, чтобы эти обязанности выполнял кто-нибудь из друзей или соседей. А человек, которого вы обучаете, может сделать что-нибудь другое.

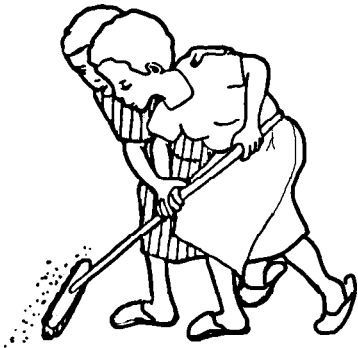
Как учить человека выполнять домашние обязанности

п Возможно, человек, которого вы обучаете, умел выполнять какие-то домашние дела до того, как у него появились нарушения, и все еще помнит, как их делать. Если это так, то пользуйтесь инструкциями из этого пакета, в которых говорится о том, как облегчить такому человеку выполнение домашних дел.

п Возможно также, что этот человек забыл, как выполнять некоторые из домашних дел, или же никогда раньше их не делал. Если это так, учите его, как их нужно делать.



п Прежде чем учить человека новому виду деятельности, выполните сначала все сами. Покажите и объясните человеку, что именно вы делаете. Дайте ему посмотреть на вас и послушать вас. Разрешите ему прикоснуться к вам и через прикосновение чувствовать, что и как вы делаете.

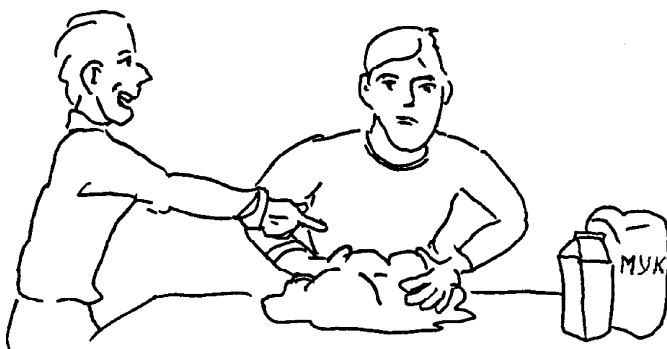


п Затем попросите человека попытаться выполнить эту деятельность. Положите свои руки поверх его рук и вместе выполняйте этот вид деятельности. Дайте человеку, которого вы обучаете, сделать самостоятельно то, что он может сделать без посторонней помощи. Но, если это необходимо, вы должны помочь ему доделать все до конца.



п Таким образом обучайте человека каждый день. Повторяйте эти действия каждый раз, когда вы его обучаете. Каждый раз помогайте ему все меньше и меньше, пока, наконец, он не сможет выполнять все самостоятельно.

О чем следует помнить, когда вы обучаете человека какому-либо виду деятельности



п Сначала выясните, как человек вас понимает. Он может понимать вас, слушая вашу речь, наблюдая за выражением вашего лица, за движениями рук и всего тела. Или же человек может понять вас, если он прикасается к вам тогда, когда вы что-то делаете. Человек, которого вы обучаете, может также понять вас, делая что-то вместе с вами.

Когда вы учите человека, разговаривайте с ним и объясняйте ему свои действия тем способом, который он понимает лучше всего.

п Учите человека только одному виду деятельности одновременно. Начинайте обучать его новому только тогда, когда он научится хорошо выполнять предыдущее.

п Начинайте обучение человека с того вида деятельности, которому, по вашему мнению, он сможет научиться легче всего.



п Легче выполнять какую-либо деятельность, если все предметы, которые необходимы для этого, всегда находятся в одном и том же месте. Кроме того, ее легче выполнить, если делать это всегда одним и тем же способом.

Поэтому учите человека, которого вы обучаете, всегда держать вещи, такие как посуда для приготовления пищи и инструменты, всегда на одних и тех же местах. Кроме того, всегда учите его выполнять какую-либо деятельность одним и тем же образом.



п Иногда человек, имеющий какие-либо нарушения или ограничения, не хочет выполнять домашние обязанности. Если он ведет себя именно так, попытайтесь подбодрить его и подтолкнуть к тому, чтобы он захотел заняться домашними делами. Объясните ему, что это поможет ему чувствовать себя нужным и полезным. Человек, которого вы обучаете, может порадовать свою семью, если он будет помогать ей по дому.

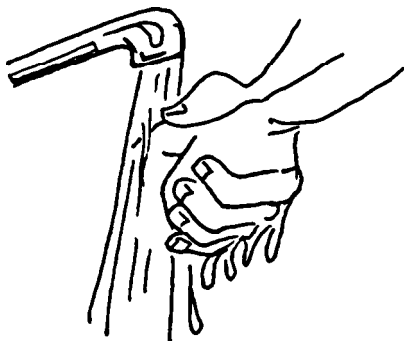
п Когда человек учится выполнять новый вид деятельности или уже делает это хорошо, покажите ему, что вы довольны. Помогите ему осознать, что он выполнил все это без посторонней помощи. Семья такого человека должна делать то же самое. Это обрадует его, и он опять захочет сделать все хорошо.

Виды деятельности, которые необходимо выполнять человеку

Готовить пищу

п Чтобы сохранить здоровье, человеку нужны зеленые овощи и свежие фрукты, а также рис и картофель. Если вы живете за городом, помогите человеку, которого вы обучаете, научиться выращивать зеленые листовые овощи, горох или другие овощи и фрукты, которые растут в вашей местности. Учите такого человека постоянно употреблять некоторые из этих овощей в пищу.

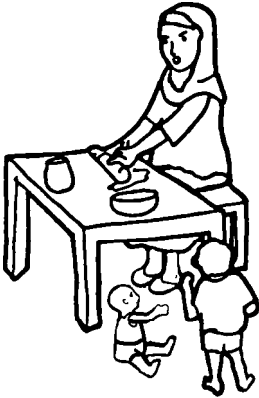
п Расскажите человеку, как заботиться о том, чтобы полезные вещества, которые есть в продуктах, например, витамины, не терялись во время приготовления пищи. Человек должен готовить овощи в небольшом количестве воды и не слишком долго. Воду, в которой варились овощи, можно после этого выпить или использовать для приготовления супа.



п Учите такого человека мыть руки до и после приготовления пищи. Объясните ему, что соблюдение чистоты помогает предотвратить болезни.



п Учите его также мыть посуду и другую утварь, которая использовалась для приготовления пищи. Все эти предметы должны быть вымыты до и после их использования.



n Возможно, для человека, которого вы обучаете, потребуется специально оборудовать место на кухне, чтобы он мог готовить сидя.

n Если ему легче работать сидя, то можно работать за столом, сидя на стуле.

n Объясните человеку, чтобы он пользовался прихватками или надевал специальные рукавицы, когда берет горячие предметы, чтобы не обжечься. Вместо прихваток можно использовать кухонное полотенце или кусок толстой ткани.

n Объясните человеку, чтобы он был осторожен в обращении с открытым огнем, газовой или электрической плитой.

n Учите его включать и выключать плиту и без необходимости не оставлять ее включенной.

n Человеку, которого вы обучаете, понадобятся специальные ложки с длинными ручками, чтобы ему не нужно было слишком близко подходить к огню.

Приделайте длинные ручки к тем ложкам, которыми этот человек пользуется во время приготовления пищи. Вы можете также приделать длинные ручки к кастрюлям и сковородам.

n Кастрюли должны иметь ручки, чтобы их было легче поднимать. Ручки, ухваты и сковородники из дерева защитят руки от ожогов. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы кастрюли и сковородки, которыми пользуется этот человек, имели деревянные ручки.

n Помните, что предметы с толстыми ручками легче держать, чем с тонкими.

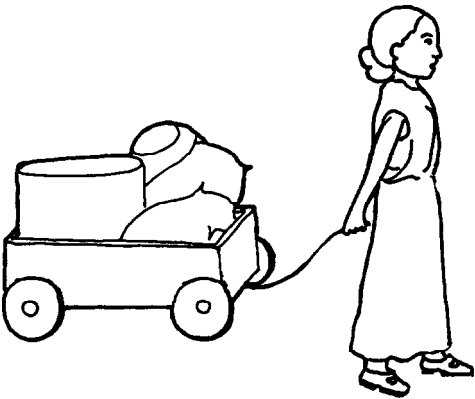
n Чтобы брать горячую пищу, человек, которого вы обучаете, может пользоваться специальными щипцами.

n Если человек, которого вы обучаете, не может увидеть, как кипит вода в кастрюле, он должен научиться определять это на слух. Положите в кастрюлю маленький камешек или мелкий металлический предмет. Когда вода в кастрюле закипит, она начнет передвигать камешек и стучать им о стенки. В этом случае человек услышит, что камешек двигается, и будет знать, что вода закипела.



п Часто во время приготовления пищи требуется отмерять продукты или жидкость. Вы можете учить человека пользоваться емкостями разного объема, чтобы отмерять нужное количество продуктов или жидкости.

Ходить в магазин и на рынок



п Подумайте, как сделать так, чтобы человеку было легче носить вещи на рынок, приносить с рынка и из магазина то, что он купил.

п Для этого вы можете сделать тележку, чтобы человек возил на ней все, что ему необходимо, или использовать готовую тележку.



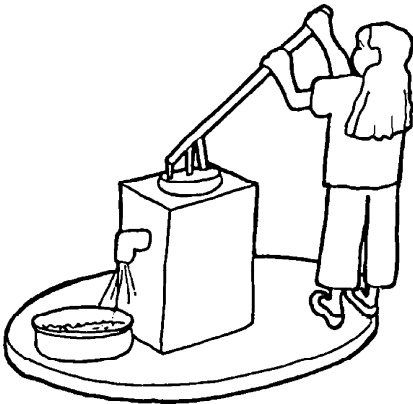
п Учите человека обращаться с домашними животными, например, с лошадьми или осликами, которые используются для перевозки грузов в вашей местности.

Ходить за водой



п Убедитесь, что человек, которого вы обучаете, имеет возможность пользоваться чистой водой каждый день. Использование чистой воды — это профилактика заболеваний.

Учите человека кипятить воду, а затем охлаждать ее, чтобы использовать для питья. Пить можно только кипяченую воду — это также помогает предотвратить болезни.



н Необходимо, чтобы человек, которого вы обучаете, брал воду тем же способом, которым берут ее другие люди, живущие по соседству. Например, так же пользоваться водопроводом, колонкой на улице, насосом или доставать воду из колодца.

н Насосы для воды должны быть снабжены длинными ручками — так будет легче качать воду.

Если человеку, которого вы обучаете, приходится выкачивать воду из колодца, позаботьтесь о том, чтобы насос был снабжен длинной ручкой.

н Человек не должен поднимать или переносить ведра с водой, если они очень тяжелые.

н Позаботьтесь о том, чтобы сами ведра или другие емкости, которые он использует для переноски воды, не были очень тяжелыми. Они добавляют свой вес к весу воды.

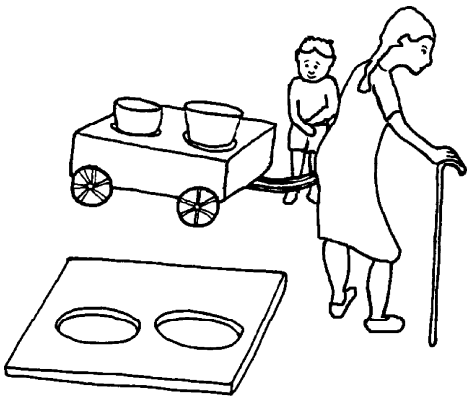
н Если источник воды находится неподалеку, то человек, которого вы обучаете, может наливать за один раз небольшое количество воды, а ходить к источнику чаще.



н Вы можете использовать коромысло для переноски ведер с водой. Прикрепите два ведра с водой к ручкам коромысла. Когда человек несет коромысло, весь вес ведер приходится на плечи.



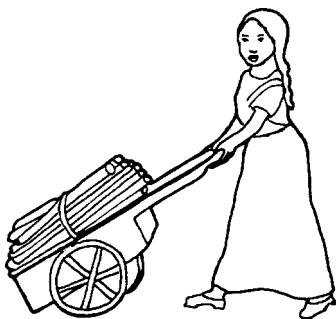
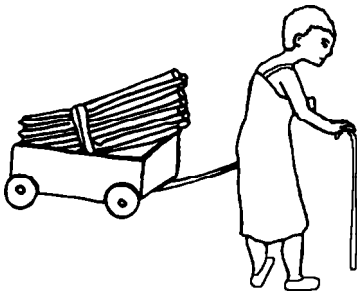
н Если человеку нужно ходить за водой далеко, он может пользоваться тачкой для перевозки воды. Он может использовать ту же тачку, с которой он ходит на рынок.



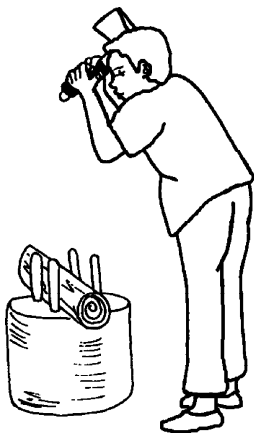
Или он может использовать для этих целей тележку. В этом случае сделайте деревянную доску с двумя отверстиями для ведер, чтобы удерживать их на месте. Прикрепите эту доску к тележке и вставьте ведра в отверстия.

Кроме этого, человек, которого вы обучаете, может использовать домашних животных, например, лошадь, чтобы привозить воду.

Заготовка дров



Учите человека переносить дрова. Дрова и хворост можно связать и переносить на плече, можно перевозить на тачке или тележке, которые он использует для перевозки воды. Кроме этого, чтобы перевозить дрова, человек, которого вы обучаете, может использовать домашних животных, например, лошадь.



Топоры, которыми рубят дрова, должны иметь длинные топорщища. Их делают из дерева, чтобы топор было легче держать.

Учите человека ставить полено для рубки на чурбак — так человек, который рубит дрова, меньше устанет.

Стирка одежды

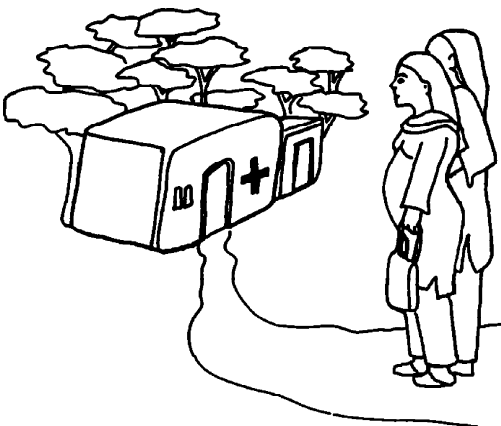


п Учите человека стирать одежду в тазу, в раковине, в корыте или пользоваться стиральной машиной. Возможно, человеку, которого вы обучаете, легче стирать сидя, тогда он может сесть на стул или на табуретку.



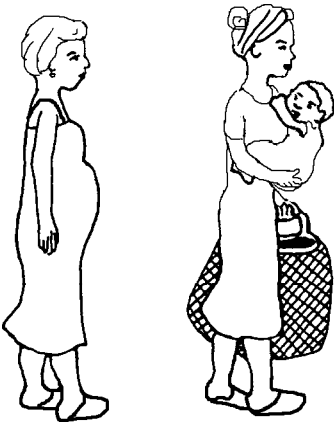
п Если там, где вы живете, нужно стирать или полоскать белье в реке или озере, то человек, которого вы обучаете, может сесть на камень или поваленное дерево, а таз поставить рядом.

Уход за детьми



п Если вы обучаете беременную женщину, отведите ее на прием к врачу, акушерке или другому медицинскому работнику. Он может научить ее, как нужно следить за собой, чтобы быть готовой к появлению ребенка.

Врач или другой медицинский работник попросит женщину посещать его регулярно. Позаботьтесь о том, чтобы она посещала врача в те дни, которые он назначил.

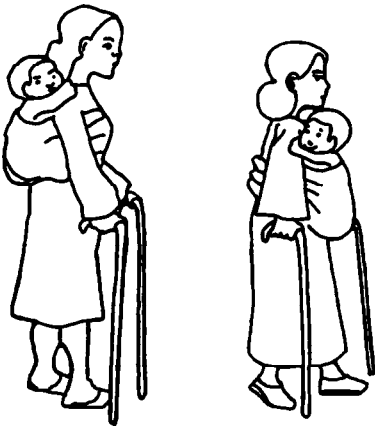


n Если женщина, которая собирается родить ребенка, поднимает тяжелые предметы, это может навредить и ей, и ребенку. Позаботьтесь, чтобы во время беременности она не поднимала старших детей или тяжелые вещи.



n Матери, у которых есть какие-либо физические или умственные ограничения, должны кормить своего ребенка грудью, точно так же, как и другие матери.

n Если вы обучаете женщину, недавно родившую ребенка, сводите ее к врачу или другому медицинскому работнику. Он научит ее, как нужно кормить ребенка грудью и ухаживать за ним. Удостоверьтесь, что она понимает то, что ей говорят, и правильно учится все делать.

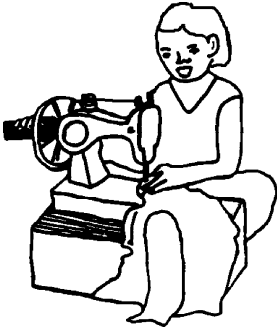


n Может быть, человек, которого вы обучаете, — это мать, которая не в состоянии носить своего ребенка на руках из-за того, что у нее есть какие-то нарушения. Если это так, покажите ей, как переносить ребенка на груди или на спине. Для этого она может пользоваться специальным рюкзаком или приспособить большой платок.



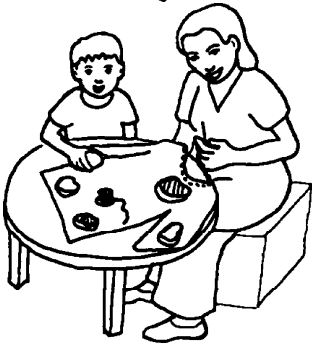
n Убедитесь также, что другие члены семьи дают такой женщине ухаживать за своим ребенком. Но объясняйте им, что они должны помогать ей. Они должны играть с ребенком и помогать матери ухаживать за ним.

Шитье



п Поставьте швейную машинку так, чтобы ею было легко пользоваться. Например, можно поставить ее на стол.

п Оберните ручку машинки тканью, чтобы сделать ее потолще, — так ее будет легче удерживать.



п Если человек, которого вы обучаете, раскраивает ткань или шьет вручную на столе, учите его использовать подручные предметы, чтобы удерживать ткань на месте, — так ему будет легче работать.

Уборка дома и двора



Лучше, если щетки и метлы, которыми пользуются для уборки, были бы с длинными ручками. Труба пылесоса также должна быть длинной. Тогда человеку, которого вы обучаете, не нужно будет все время нагибаться, и он меньше устанет от уборки.

Ремонт квартиры или дома



По возможности, учите человека красить полы, окна и стены, клеить обои, белить потолок и выполнять другие работы, необходимые для того, чтобы поддерживать комнату или дом в хорошем состоянии.

Выращивание овощей



п Учите человека, которого вы обучаете, выращивать овощи и фрукты для себя и своей семьи. Помогите ему выращивать то, что растет в данной местности, например, зеленые листовые растения или горох.



п Растения не обязательно выращивать на огороде или в саду. Человек, которого вы обучаете, может выращивать их в ящиках или горшках. Расставьте горшки и ящики так, чтобы он мог легко до них достать. Их можно поставить на ящики большего размера, на деревянные подставки или кирпичи.

Результаты

После того как вы в течение некоторого времени использовали данный пакет, ответьте на приведенные ниже вопросы.

Сначала вычеркните те виды деятельности, которые человеку, которого вы обучаете, не нужно делать.

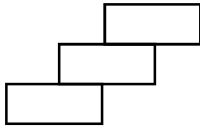
Затем понаблюдайте за ним. Пометьте клетку в графе «Да», если он может делать это, или «Нет» — если не может.

| ВОПРОСЫ | ОТВЕТЫ | |
|--------------------------|--------|-----|
| | Да | Нет |
| Виды деятельности | | |
| Готовит пищу? | | |
| Ходит за покупками? | | |
| Приносит воду? | | |
| Заготавливает дрова? | | |
| Стирает одежду? | | |
| Ухаживает за детьми? | | |
| Шьет? | | |
| Убирает дом и двор? | | |
| Делает ремонт дома? | | |
| Выращивает овощи? | | |

Теперь ответьте на приведенный ниже вопрос. Если на все вопросы таблицы вы ответили «Да», пометьте прямоугольник «Да, все».

Если хотя бы один из ваших ответов — «Нет», пометьте прямоугольник рядом с «Некоторые, но не все».

Если все ваши ответы «Нет», пометьте прямоугольник рядом с «Нет».

| | | |
|---------------------------------|----------------------|---|
| Выполняет домашние обязанности? | Да, все |  |
| | Некоторые, но не все | |
| | Нет | |

Если вы ответили «Да, все», это значит, что вы оба хорошо поработали. Человек, которого вы обучаете, в состоянии выполнять все домашние дела, которые ему необходимо выполнять. Вам можно прекратить использование данного пакета.

Если вы ответили «Некоторые, но не все» или «Нет», значит, тому есть одна из причин, приведенных ниже. Просмотрите этот список, чтобы выяснить возможную причину для каждого из таких ответов, и посмотрите, что в этом случае можно сделать.

| ПРИЧИНА | ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ |
|--|---|
| 1. Вы не даете человеку, которого вы обучаете, возможность делать все то, что он может делать. | Дайте ему возможность попытаться выполнять эти виды деятельности с меньшей вашей помощью. Повторяйте обучение до тех пор, пока он не сможет выполнять каждый вид деятельности. Затем прекратите использование данного пакета. |
| 2. Человек, которого вы обучаете, не пытается делать по дому все то, что он может. | Поощряйте его пытаться выполнять все то, что он может делать. Повторяйте обучение до тех пор, пока он не сможет выполнять каждый вид деятельности. Затем прекратите использование данного пакета. |
| 3. Вы не занимались с человеком, которого вы обучаете, достаточно длительное время. | Продолжите его обучение. Если по истечении шести месяцев вы не достигли никаких результатов, обратитесь за советом к Координатору. |

- | | |
|---|--|
| 4. Вы не следовали правильно всем инструкциям. | Перечитайте данный пакет. Если вы думаете, что вы чего-то не поняли, поговорите с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не сможет выполнять каждый вид деятельности. После этого прекратите использование данного пакета. |
| 5. Человек, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за имеющегося у него ограничения. | Такой человек по-прежнему будет нуждаться в помощи каждый раз при выполнении данного вида деятельности. Обсудите с вашим Координатором, нужно ли вам прекратить использование этого пакета. |

Если вы продолжаете использовать данный пакет, обучайте человека еще некоторое время. Затем снова ответьте на вопросы, чтобы определить, достиг ли человек, которого вы обучаете, каких-нибудь результатов.

Обучающие пакеты

Для членов семьи человека с нарушением зрения

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

Для членов семьи человека с нарушением движений

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

Для членов семьи человека со странностями в поведении

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

Для членов семьи человека с трудностями в обучении

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

Общие

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.