



Общественное объединение
«Белорусская ассоциация
помощи детям-инвалидам
и молодым инвалидам»

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ УСЛУГИ УЧЕБНОГО СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ



Проект
«Перспективы
самостоятельной
жизни»

Минск 2017

Справочник создан в рамках проекта «Перспективы самостоятельной жизни» при финансовой поддержке немецкой благотворительной акции «Renovabis e.V.»

ВВЕДЕНИЕ

В Беларуси в последние годы активно развиваются социальные услуги, направленные на улучшение качества жизни людей с инвалидностью. В настоящее время актуальны и востребованы услуги для молодых людей с инвалидностью старше 18 лет, которые способствуют реализации их права на труд и отдых, а также права на самостоятельное проживание с сопровождением вне родительской семьи. Это означает, что государственные, общественные и коммерческие организации, создавая условия для оказания таких услуг, могут качественно улучшить жизнь родителей и взрослых детей, и таким образом **способствовать** продвижению **инклюзии**. Суть предоставления социальных услуг людям с инвалидностью заключается в поддержке стремления к самостоятельной и полноценной жизни. Родители, в свою очередь, также заинтересованы в том, чтобы их взрослые дети имели возможность жить в социуме на равных условиях со своими сверстниками. В частности, развитие новых форм услуги сопровождаемого проживания в уже существующих отделениях при ТЦСОН может приостановить процесс помещения молодых людей с инвалидностью в стационарные государственные учреждения, а также укрепить социальную и трудовую интеграцию данной целевой группы.

Пятилетний опыт оказания услуги учебного сопровождаемого проживания специалистами ОО «БелАПДИиМИ» в тренировочном общежитии показывает, что стремление молодых людей к самостоятельности позитивно меняет условия их жизни, поддерживает социальное развитие, что способствует улучшению качества жизни. **В рамках услуги учебного сопровождаемого проживания создаются условия, в которых человек с инвалидностью сам хочет осваивать новые навыки бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности, необходимые для самостоятельной жизни.** Подобная учебная модель сопровождаемого проживания может быть реализована при наличии оборудованной «тренировочной квартиры», а также команды специалистов для проведения обучающих занятий.

МОДЕЛЬ УСЛУГИ УЧЕБНОГО СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ «ТРЕНИРОВОЧНАЯ КВАРТИРА»

Что такое сопровождаемое проживание? **Сопровождаемое проживание** – это комплексная услуга на дому, направленная на поддержку максимально возможной самостоятельности людей с инвалидностью в организации собственного быта, досуга, взаимодействия и общения с другими людьми, а также на обеспечение необходимого ухода в условиях нестационарного проживания.

Получателями (клиентами) данной услуги являются люди, имеющие инвалидность и нуждающиеся в постоянной или временной посторонней помощи в связи частичной или полной утратой возможности самостоятельно себя обслуживать, передвигаться, общаться и решать другие вопросы жизнеобеспечения и социальной причастности вследствие интеллектуальных и (или) физических нарушений.

Услуга «сопровождаемое проживание» осуществляется на основе следующих принципов:

- уважение человеческого достоинства и прав личности;
- нормализация жизни человека с инвалидностью;
- комплексный подход при оказании услуги;
- индивидуальный подход (оказание помощи соразмерно потребностям в ней);
- проживание малыми группами или индивидуально;
- развитие самостоятельности клиента.

Результатом оказания данной услуги является улучшение качества жизни людей с инвалидностью и включение их в жизнь общества. Предоставление помощи в виде соизмеримого сопровождения позволяет реализовать законные права граждан с инвалидностью на социальное обслуживание для продолжения проживания в домашних (нестационарных) или приближенных к домашним условиях.

Учебное сопровождаемое проживание обязательно учитывает основы и принципы сопровождаемого проживания, ориентировано на получателя услуг (клиента) и может рассматриваться как начальный этап услуги сопровождаемого проживания. Учебное сопровождаемое проживание – это организация процесса обучения

молодых людей с инвалидностью самостоятельному проживанию с дозированной поддержкой специалиста в «тренировочной квартире» в течение определенного периода.

Продолжительность обучения зависит от оценки потребностей получателя услуги и составляет в среднем от 3 до 6 месяцев. При необходимости может быть организован повторный курс. В процессе учебного сопровождаемого проживания проводится *оценка потребности* каждого клиента (см. Приложение 1, 2), *составляется программа обучения* в соответствии с оценкой (см. Приложение 3), проводится определенный программой курс обучения. По окончании учебного периода выдается *характеристика* сформированных навыков самостоятельной жизни (см. Приложение 4), в которой указываются объем и интенсивность помощи специалиста конкретному молодому человеку. После оказания клиенту услуги учебного сопровождаемого проживания может планироваться его дальнейшее постоянное сопровождение специалистами отделения сопровождаемого проживания исходя из полученной характеристики.

Как и услуга сопровождаемого проживания на постоянной основе, модель услуги учебного сопровождаемого проживания ориентирована на людей старше 18 лет. Предельная граница по возрасту может не определяться. Однако по опыту формирования и приема различных групп, нашими специалистами может быть рекомендована возрастная категория до 35 лет. Мужчины и женщины указанного возраста тяжелее воспринимают учебный материал, т.к. у них уже сформированы собственные привычки и навыки в повседневной жизни, которые препятствуют процессу усвоения новых знаний и формирования умений.

Первой и основной составляющей для организации учебного сопровождаемого проживания является наличие получателей услуги – молодых людей с нарушениями различной степени тяжести, желающих пройти обучение самостоятельному проживанию.

Отбор участников происходит в соответствии со следующими принципами:

1. Разнополый состав группы.

В нашей модели рекомендуемое наполнение группы – два молодых человека и две девушки. Таким образом, участники получают своеобразный стимул к изменению себя и своего поведения, ком-

пенсируют недостаток и неумение общаться с противоположным полом. Это помогает им научиться работать в группе и развивает внутреннюю отзывчивость и способность принимать помощь и помогать другому.

2. Психологическая совместимость получателей услуги в группе.

При подборе участников учитываются их личные интересы и предпочтения (мой друг, подруга), а также информация от сотрудников места дневной занятости человека, от родителей.

3. Возможность оказания взаимопомощи внутри группы.

Участники групп подбираются с различными физическими и интеллектуальными возможностями так, чтобы объем помощи и сопровождения был различным. В группе всегда есть участники, которые могли бы оказать поддержку более слабым ребятам в процессе обучения. При этом сотрудник может больше времени и внимания уделить индивидуальной и интенсивной отработке других навыков.

К началу обучения на каждого получателя услуги подготавливается пакет документов:

- договор о сотрудничестве, заключенный с родителями (законными представителями) или с самим клиентом;
- общие сведения о потребностях клиента (см. Приложение 1);
- первоначальная оценка потребностей клиента (со слов родителей и получателя услуги, специалистов центра дневного пребывания или мастерской) (см. Приложение 2 или брошюру «Концепция сопровождаемого проживания людей с инвалидностью» (прилож. 1)).

Второй составляющей для предоставления услуги учебного сопровождаемого проживания является наличие команды специалистов, которые смогут качественно обеспечить процесс обучения. Для группы (в нашем случае из четырех человек) оптимальный подбор специалистов – руководитель команды, социальный педагог и три специалиста по социальной работе. Основная деятельность построена таким образом, что руководитель организует и координирует работу команды, обеспечивает своевременное заполнение и ведение необходимой документации, принимает на себя решение материально-технических и финансовых вопросов в ходе оказания услуги. Социальный педагог, как и специалисты по социальной работе, непосредственно работает с клиентами, планирует

программу, анализирует результаты обучения каждого получателя услуги и поддерживает контакт с родителями, а также разрабатывает индивидуальные домашние задания выходного дня.

Третьим – немаловажным – компонентом предлагаемой услуги является наличие «тренировочной квартиры», то есть места, где получатели услуги смогут получить и отработать необходимые навыки бытовой, социально-коммуникативной и досуговой деятельности. Обучение самостоятельному проживанию людей с особенностями интеллектуального развития происходит более эффективно в условиях максимально приближенных к обычным домашним. Поэтому «тренировочная квартира» – это квартира в жилом доме, с соседями, с обычной инфраструктурой населенного пункта: магазинами, остановками транспорта, почтой, банкоматами и т. д.

Это должно быть оборудованное мебелью и бытовыми приборами помещение, с наличием комнат для проживания с ночным пребыванием, кухни, санитарных комнат.

Групповое обучение в «тренировочной квартире» экономит временные и кадровые ресурсы. Такие курсы обучения, во-первых, дают возможность молодым людям раскрыть собственный потенциал взрослого человека («я это могу сам»). Во-вторых, родители отмечают, что в учебных условиях молодые люди с успехом развивают способность проявить свою самостоятельность и взрослость на практике («он это может сам»). В-третьих, проживающие в «тренировочной квартире» ученики стимулируют к активной самостоятельной деятельности друг друга, принимая правила и нормы обучения самостоятельному проживанию. Обучение в коллективе среди молодежи, в определенной степени, может быть более продуктивно, чем дома в семье.

Таким образом, для обучения четырех человек может быть достаточно просторной трехкомнатной тренировочной квартиры, где две комнаты оборудованы для проживания с ночным пребыванием и есть общая комната для проведения досуга. На кухне для обеспечения безопасности лучше использовать электроплиту. Необходимо также и другое кухонное оборудование: холодильник, посуда и бытовые приборы (электрочайник, мультиварка, микроволновая печь, кухонный комбайн и пр.).

СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УСЛУГИ

С 2009 г. общественным объединением «Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам» в рамках проектной деятельности работает модель услуги учебного сопровождаемого проживания на площади двух совмещенных двухкомнатных квартир в г. Минске, называемых «учебное общежитие» или «тренировочная квартира». Целью оказания данной услуги является максимальное развитие самостоятельности молодых людей с инвалидностью в процессе решения повседневных задач.

Эти задачи включают:

- развитие у молодых людей с инвалидностью навыков индивидуальной бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности;
- развитие потенциала получателей услуги и поддержка их самореализации;
- сотрудничество с родителями клиентов в процессе обучения.

Услуга учебного сопровождаемого проживания начинается с планирования работы и переходит к стадии практического обучения. Четкая структура работы команды сотрудников, выполнение функциональных обязанностей согласно должностным инструкциям, заполнение необходимой документации, распорядок работы сотрудника в «тренировочной квартире» – все это способствует отлаженному и качественному оказанию услуги.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование – очень важный этап и для проходящих обучение ребят. Обучение рутине повседневных дел начинается с построения общей структуры дня, недели, индивидуального распорядка. Для каждого клиента разрабатывается индивидуальная программа обучения. Это тоже своеобразный план взаимодействия сотрудников и получателей услуги.

Обучение планированию начинается со знакомства участников и постепенного привыкания к *распорядку работы* «тренировочной квартиры» (см. Приложение 5, 6), который помогает научиться проживающим самостоятельно ориентироваться во временном

пространстве – утро, день, вечер и соответствующей деятельности в определенное время суток. Более точным планированием для каждого проживающего становится *личный распорядок дня* (см. Приложение 7), оформленный с помощью пиктограмм. Клиентам предлагается закрепить этот распорядок дня в виде домашнего задания (см. Приложение 8).

Следующим шагом в организации обучения молодых людей становится планирование маршрутов передвижений «дом» – «тренировочная квартира» и «место дневной занятости» – «тренировочная квартира». Если человек может передвигаться самостоятельно по известному маршруту, но плохо ориентируется в определенном районе города, то для него составляется детальный план местности в картинках и схемах. Чтобы клиент смог самостоятельно ездить к месту работы и возвращаться в «тренировочную квартиру», выделяется время для его обучения новому транспортному маршруту. Наиболее успешным является обучение самостоятельному передвижению клиента, когда он ежедневно в сопровождении сотрудника запоминает дорогу от учебного общежития до места его дневной занятости.

На что следует обратить внимание при планировании деятельности в учебном общежитии для получателей услуги!

1. Деятельность должна соответствовать уровню понимания и возможностям восприятия человека. После составления детального плана начинается обучение, которое проходит по индивидуальной инструкции для каждого нового вида деятельности.

Виды инструкций:

- *устная словесная инструкция* и наглядный пример, как это делается – демонстрируется специалистом (рука в руку);
- *письменная словесная инструкция* (пошаговый алгоритм деятельности);
- *пошаговая инструкция в виде инфографики* (пиктограмм);
- *пошаговая инструкция в виде фотографий*.

2. Необходимо объединять деятельность каждого участника в единое и доступное для всех расписание ежедневных дел. Например, ведение общего наглядного планирования.

3. Суть деятельности можно прорабатывать с каждым проживающим индивидуально, чтобы проверить, как каждый из них понимает отдельный пункт плана обучения новым навыкам или задачу, а также **закреплять и отрабатывать новый вид деятельности** через повторение и обязательное домашнее задание.

КОММУНИКАЦИЯ

Немаловажным является раздел обучения способам **коммуникации**, правилам безопасного поведения, а также знанию и соблюдению своих прав и обязанностей. Например, когда на обучение самостоятельному проживанию приходили незнакомые друг с другом молодые люди, их сближали общие правила поведения в «тренировочной квартире». Как выразить свое мнение, как обратиться за помощью или отказаться от нее, как общаться, чтобы не обидеть другого человека, как принимать самостоятельные решения, как довести начатое дело до конца? В дополнение к этим правилам нашими специалистами был разработан отдельный курс занятий, направленный на развитие правового самосознания и закрепление навыков безопасного поведения – «Школа самоадвокатов». Опыт работы школы изложен в брошюре «Организация занятий по обучению взрослых людей с особенностями интеллектуального развития навыкам самоадвокатирования и безопасного поведения».

Как показали результаты занятий, молодые люди значительно улучшили свои знания правил дорожного движения, научились понимать и применять правила и нормы поведения в обществе, в общественных местах и в транспорте. На своих занятиях они изучали темы: «Я – гражданин Республики Беларусь», «Страна, в которой я живу», «Я – взрослый человек. Мои права и обязанности», «Конвенция о правах людей с инвалидностью», «Мои документы и их использование в повседневной жизни», «Я – будущий работник», «Я – пешеход и пассажир», «Моя личная безопасность на улице и дома. Службы, которые могут помочь» и др.

Занятия проходили в различных активных формах диалога, деловой или ролевой игры. Ребята с помощью тренера моделировали возможные ситуации из повседневной жизни, вместе решали конкретные поведенческие задачи. Во время обучения «самоадвокаты»

получили новые знания, которые закрепляли дома, выполняя вместе с родителями домашние задания.

Юноши и девушки проявляли на занятиях активность: учились правильно высказывать свои мысли и собственное мнение, уважать в беседе друг друга, стремились к взаимопониманию и взаимопомощи. При ответах на поставленные вопросы молодые люди могли использовать три разноцветные карточки. Красный цвет – значение «нет, не согласен, не правильно». Желтая карточка с вопросительным знаком – «думаю, сомневаюсь, есть вопрос». А зеленая карточка – «да, согласен, правильно».

С такой разноцветной системой работы не тратится время занятий на индивидуальный опрос. Подняв соответствующий вариант ответа, молодые люди и девушки могут аргументировать свою точку зрения. Эта система удобна и при работе с людьми, имеющими нарушения речевой коммуникации.

Регулярные занятия формируют у молодых людей активность в принятии решений, личностный потенциал, стремление поступать и думать самостоятельно. Новые социальные навыки развивают уверенность в собственных силах и дают возможность комфортного и безопасного общения с людьми.

Можно выделить основные направления обучения коммуникации в зависимости от групп людей, с которыми налаживается общение:

- коммуникация с членами семьи, со сверстниками (в том числе и с противоположным полом);
- коммуникация со знакомыми и сопровождающим персоналом (специалистами);
- коммуникация с незнакомыми людьми.

На что следует обратить внимание при тренировке навыков коммуникации!

При проживании группы молодых людей в учебном общежитии для них составляются специальные *правила поведения и коммуникации* (см. Приложение 6), которые обсуждаются вместе с участниками, оформляются в виде пиктограмм или списка и размещаются на видном месте.

Еще одним актуальным вопросом становится общение с противоположным полом. Специалистами в ходе обучения проводятся индивидуальные беседы с проживающими, а также с родителями о том каким должно быть общение при дружеских отношениях мужчины и женщины. В этом случае велика роль родительского мнения, их взгляда на существующие взаимоотношения парня и девушки. Специалистам лучше поддерживать позицию родителей, если после обучения ребята возвращаются в родительскую семью.

ДОСУГ

Особое значение приобретает простое, на первый взгляд, но в то же время очень важное направление – проведение **досуга** или организация отдыха в жизни людей с инвалидностью, так как этому тоже надо обучать. Молодые люди, особенно с тяжелыми нарушениями развития, затрудняются определить для себя тот или иной вид отдыха, так как не знают, что означает слово «отдыхать». Затруднительны для них и ответы на вопросы: «Какое у тебя любимое занятие?» или «Есть ли у тебя увлечение?», «Как ты проводишь свободное время?».

Причиной этому является отсутствие разделения повседневной деятельности на периоды «труда» и «отдыха». Лишь немногие обучающиеся ребята помимо домашних видов отдыха смогли назвать поход в гости, посещение кафе, театра, кинотеатра, музея, клуба, выезд за город на пикник, поездку в другой город или страну. Поэтому досуговая деятельность стала одним из направлений обучения самостоятельной жизни. Основными задачами обучения стали: формирование умения выбирать вид отдыха и умение организовывать досуг.

Досуговые мероприятия условно разделяются на индивидуальные и коллективные.

Обучение досуговой деятельности происходит в процессе осуществления домашнего отдыха или выездных мероприятий в места отдыха, и имеет следующее содержание:

1. Планирование проведения свободного времени:

- выбор вида досуга из списка предложенных вариантов, в зависимости от количества свободного времени;
- выражение желания каждого из участников группы, обсуждение предложений с другими участниками;

- выбор места проведения досуга (домашний отдых, отдых в городе, за городом, путешествие в другой город).
- 2. Выбор даты и времени проведения досуга.
- 3. Организация досуга:
- сбор информации о мероприятии через афиши, Интернет, друзей и т.д.;
- расчёт финансовых средств, необходимых на мероприятие, учитывая питание;
- приобретение билетов;
- разработка маршрута проезда к месту досуга;
- подготовка одежды, необходимых продуктов, вещей.
- 4. Проведение мероприятия досуга.
- 5. Обмен впечатлениями о мероприятии.

На что следует обратить внимание при обучении планированию собственного досуга!

Молодые люди часто сталкиваются с вопросом, как организовать индивидуальный досуг. В учебном общении организуются в основном коллективные досуговые мероприятия.

По этой причине с каждым проживающим необходимо лично обсуждать и планировать следующие моменты:

- любимое занятие (увлечение, хобби) в свободное время;
- распределение свободного времени по структуре дня (будний и выходной день);
- отслеживание времени (периода) для свободных занятий.

Коллективный досуг, как правило, организовывается сотрудником, родителем или сопровождающим. Во время учебного проживания важно обратить внимание на то, чтобы парни и девушки насколько это возможно сами:

- предлагали места для общих мероприятий;
- готовили к мероприятию материалы (игровые наборы, украшения, песни, стихи, подарки и т.д.);
- рассчитывали денежные средства;
- разрабатывали маршрут передвижения;
- продумывали одежду, обувь в соответствии с видом мероприятия, условиями погоды;
- просили о необходимой помощи сотрудника.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОКУПОК, ПОХОД В МАГАЗИН

Еще одним немаловажным разделом в обучении молодых людей самостоятельному проживанию в «тренировочной квартире» является расчет денежных средств. Этот раздел включает умение обращаться с деньгами, учитывать свои доходы и планировать расходы. Сотрудники предоставляют информацию о деньгах в зависимости от уровня интеллектуального развития обучающихся. Наиболее простой и действенный способ обучить способам обращения с деньгами – это посещение магазина. Ежедневные походы в магазин двух человек по графику в сопровождении сотрудника эффективно тренируют навыки использования денег.

В процессе обучения получатели услуги осваивали индивидуальный объем содержания основных аспектов покупательской деятельности, таких как:

1. Обращение с деньгами:

- для чего нужны деньги;
- номинал купюр и монет (мелкая, крупная);
- алгоритм расчета деньгами (со сдачей и без сдачи);
- место хранения денег (купюр и копеек).

2. Бюджет покупок в магазине:

- определить сумму дохода в месяц;
- планировать сумму расходов на продукты на день;
- учитывать потраченные и оставшиеся средства по чекам;
- планировать расходы на праздники и мероприятия.

3. Планирование и осуществление покупок:

- составлять список покупок, исходя из меню и суточной суммы;
- знакомиться с отделами в магазине и ассортиментом отделов;
- ориентироваться в качестве и свежести товара (по срокам годности);
- оплачивать покупки на кассе;
- получить и проверить чек, сдачу;
- складывать покупки в пакеты;
- раскладывать дома покупки в места их хранения.

На что следует обратить внимание при обучении планировать и делать покупки!

Посещение магазина ежедневно отрабатывается с использованием простого алгоритма:

1. Составление списка покупок, исходя из состава блюд, которые будут готовиться вечером и утром. Список может составляться в виде списка или пиктограмм.

2. Подготовка к походу в магазин.



3. Схема действий в магазине представляет собой: корзинка → выбор продуктов по списку → расчет на кассе → упаковка продуктов.



Специалисты могут предлагать ребятам четыре уровня ответственности при осуществлении покупок в магазине:

1-ый уровень: выбор и оплата продуктов в сопровождении специалиста;

2-ой уровень: самостоятельный выбор продуктов по списку, оплата продуктов в сопровождении специалиста;

3-ий уровень: самостоятельный выбор и самостоятельная оплата продуктов, специалист находится рядом возле кассы (или может проконсультировать по телефону);

4-ый уровень: закрепление самостоятельности совершения покупок в виде домашнего задания.

Схема действий после посещения магазина – распаковать продукты и поместить их дома в места хранения.



ПИТАНИЕ

Большинство участников программы, проживающих в нашем учебном общежитии, не имели навыков самостоятельного приготовления пищи дома только потому, что это была часть заботы родителей. В лучшем случае мама попросит почистить овощи, расставить посуду или помыть ее. Такая ситуация увеличивает зависимость человека от посторонней помощи. В связи с этим обучение людей с нарушениями развития тому, как можно организовать процессы приготовления пищи и самостоятельного **питания**, нацелено на максимальную оптимизацию потенциала человека. Для одних – это совершенствование навыков и продолжение развития самостоятельности. Они умеют готовить многие простые блюда, регулярно помогают родителям и хотели бы научиться готовить более сложные блюда, а также пользоваться бытовой техникой. Для других – это новая возможность самореализации через элементарные действия и операции приготовления. Они не пробовали готовить ранее, и поэтому для них любая простая операция: помыть и почистить овощи, нарезать овощи для салата и др. – это новый самостоятельный навык.

Содержание обучения организации питания включает освоение следующих видов деятельности:

1. Приготовление пищи.

1.1. Составление меню (ужин, завтрак, обед, на неделю, на праздник).

1.2. Правила гигиены на кухне:

- мытье рук перед началом работы;
- использование чистой посуды и специальной одежды (фартук);
- уборка рабочего места.

1.3. Приготовление пищи с использованием бытовой техники:

- техника безопасности пользования электроприборами;
- пользование электрическим чайником;
- пользование электрической (газовой) плитой и духовкой;
- пользование микроволновой печью для разогрева пищи;
- пользование мультиваркой;
- пользование миксером.

1.4. Приготовление пищи по рецепту и по памяти:

- выбор продуктов для блюда;
- определение количества продуктов на количество человек;
- выбор посуды и кухонных приборов для приготовления блюда;
- обработка и приготовление продуктов (мытьё, нарезание, очистка, натирание, перемешивание, варка, жарка, тушение);
- определение готовности блюда (по времени, по внешнему виду, по вкусу);
- сроки и место хранения продуктов и готовых блюд.

2. Сервировка стола:

- выбор посуды и приборов к завтраку, ужину, обеду;
- расчет приборов и посуды для определенного количества человек;
- прием гостей.

3. Мытьё посуды вручную:

- очищение посуды от остатков пищи;
- использование губки и моющего средства;
- ополаскивание;
- вытирание посуды;
- размещение посуды на месте хранения.

На что следует обратить внимание в процессе обучения организации питания!

Обучение приготовлению пищи условно можно разделить по сложности приготовления блюд на три этапа:

1. Заварить чай или кофе. Приготовить бутерброд. Приготовить блюдо из яиц (вареное, яичница, омлет). Использование полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления (пельмени, вареники, готовые слепленные котлеты, колбаски, замороженные блинчики, овощи, быстро завариваемые каши, мюсли и т. д.). Приготовление макарон и гарниров из разных круп.

2. Приготовить овощной салат или тушеные овощи. Приготовить мясное блюдо (куриное, свиное и говяжье мясо). Приготовить рыбу. Приготовить суп.

3. Приготовить тесто (дрожжевое или песочное, бисквитное). Приготовить блюда для встречи гостей к празднику.

Начало обучения начинается с того этапа, на котором находится обучаемый по результатам первоначальной оценки потребностей.

УБОРКА

Уборка – неотъемлемый элемент обучения самостоятельной жизни человека. На учебном проживании по графику день генеральной уборки – среда, потому что четверг – гостевой день. В начале обучения проживающие «тренировочной квартиры» не мотивированы к уборке в квартире и делают это медленно и неуверенно, более двух часов. К концу курса обучения уборка превращается в качественный, быстрый и уверенный процесс. Распределение обязанностей среди проживающих ребят, обучение простым алгоритмам работы с инструментами и материалами для уборки, взаимопомощь и взаимоконтроль делает «тяжкий труд» радостным. Особенно, когда впереди отдых и личное свободное время.

Уборка предполагает следующие действия, которым ребята успешно учатся:

1. Сухая уборка пола. Подметание пола.
2. Вытирание пыли влажной (сухой) тряпкой поверхностей.
3. Уборка поверхностей пылесосом.
4. Влажная уборка пола.
5. Мытье зеркал и окон.
6. Чистка сантехники в ванной и санузле.
7. Вынос мусора.

На что следует обратить внимание при обучении уборке помещения!

Для каждой отдельной операции по уборке вырабатывается собственный алгоритм действий:

1. Определить степень загрязнения.
2. Составить последовательность шагов для выполнения операции.
3. Выбрать инвентарь.
4. Выбрать нужное средство для уборки.
5. Использование перчаток.
6. Выполнить последовательность шагов операции.
7. Убрать инвентарь на места хранения.

САМООБСЛУЖИВАНИЕ

Самообслуживание – важнейший компонент независимого и самостоятельного образа жизни любого взрослого человека. Трудности в процессе самообслуживания объясняются разными причинами. Прежде всего, они могут быть вызваны особенностями психофизического развития человека: нарушение мелкой моторики, координации движений. Родители нередко выполняют за ребенка простые действия: мытье тела в душе, мытье волос, бритье, застегивание (расстегивание) пуговиц и т. д. Для них так проще и быстрее, а подрастающий молодой человек становится беспомощным и требует: «Помоги!» В зависимости от уровня развития навыков самообслуживания специалистами учебное сопровождаемое проживание составляет индивидуальная программа обучения навыкам самообслуживания.

Содержание обучения самообслуживанию:

1. Прием пищи:
 - мытье рук перед едой;
 - аккуратность при приеме пищи;
 - использование столовых приборов (вилка, нож, ложки);
 - режим питания.
2. Уход за одеждой и обувью:
 - чистка, мытье, просушивание обуви;
 - ручная стирка нательного белья и носков;
 - машинная стирка одежды и белья;
 - глажение одежды и белья;
 - выбор одежды и обуви по случаю и по погоде.

3. Алгоритм пользования туалетом.

4. Гигиена тела:

- уход за руками и ногами;
- уход за лицом;
- уход за ногтями;
- уход за волосами;
- интимная гигиена;
- уход за зубами.

5. Здоровый образ жизни:

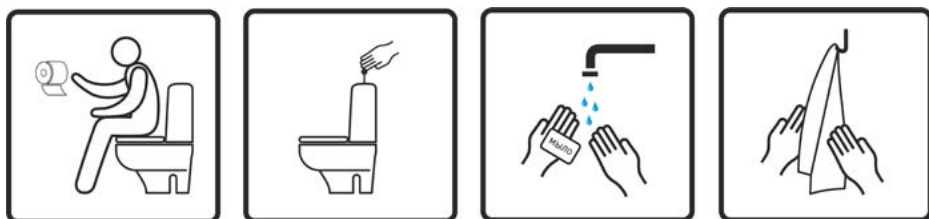
- здоровое питание;
- самоконтроль самочувствия;
- температурный режим тела и воздуха;
- прием лекарственных средств.

На что следует обратить внимание при обучении навыкам самообслуживания!

Часто основные навыки самообслуживания у молодых людей уже сформированы в семье, а трудности возникают при самостоятельном выполнении гигиенических процедур без напоминания.

Для этого эффективно использовать наглядные схемы-пиктограммы:

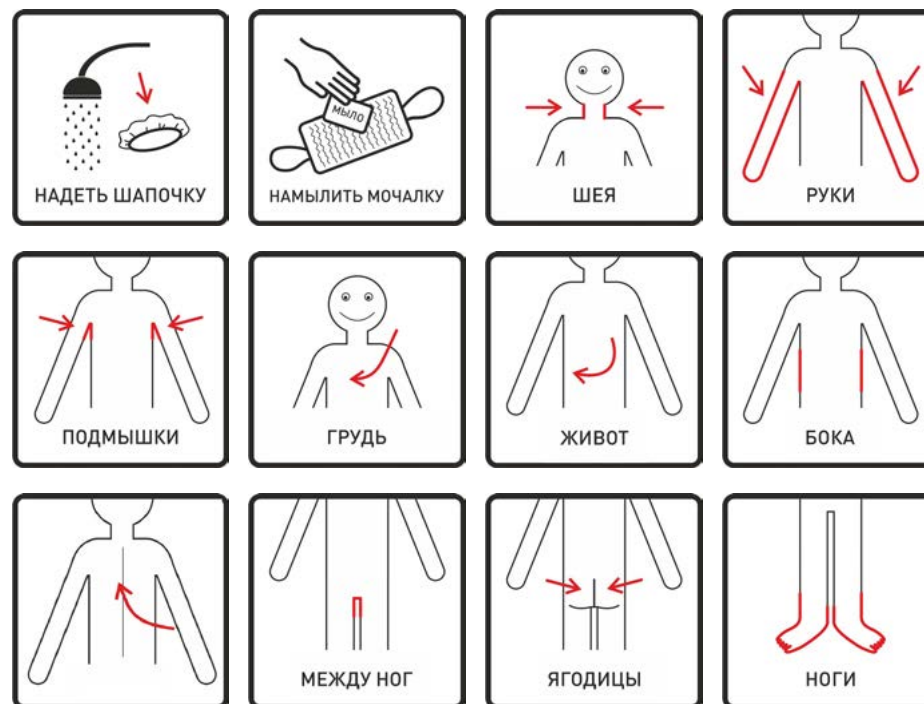
- пользование туалетом:



- мытье рук:



- гигиена тела под душем:



- регулировка воды:



- чистка зубов утром и вечером:



- уход за волосами: степень загрязнения волос, тип шампуня, расчесывание, сушка феном;
- опрятность внешнего вида:



При закреплении процесса самостоятельности в выполнении всех гигиенических процедур клиентами нет необходимости постоянного присутствия и контроля сопровождающего, но они всегда могут попросить о помощи.

В группе важно формировать у молодых людей понятие об интимности всех процедур, знакомить с культурой поведения перед противоположным полом (раздеваться и переодеваться в закрытой комнате, завешивать шторы вечером, стучаться в дверь, если она закрыта, после принятия душа выходить из ванной комнаты одетым).

ОРГАНИЗАЦИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ

В ходе оказания услуги учебного сопровождаемого проживания на сотрудника учебного общежития возлагаются две основные функции: сопровождение и помощь в самообслуживании и уходе за собой. В результате обучения самообслуживанию молодые люди могут обеспечить уход за собой самостоятельно в том объеме, который определяется их возможностями. Остальные необходимые потребности повседневной жизни обеспечиваются сотрудниками.

Когда нет рядом родителей, уход за собой и самообслуживание для молодых людей является важной частью их жизни. Поддержка со стороны сотрудников направлена, прежде всего, на помощь человеку: гигиена тела, прием пищи, туалет, внешний вид (одежда, прическа и т. д.), движение, отдых, здоровье и сон.

Организация сопровождения молодых людей с инвалидностью направлена на их максимальную социализацию в обществе. Специалистам необходимо организовать общение, повседневную деятельность, условия безопасной жизнедеятельности, нахождение в социальном окружении.

Осуществление поддержки в самообслуживании и сопровождении группы молодых людей выполняется исходя из первичной оценки потребностей каждого участника обучения. В ходе обучения объем помощи в самообслуживании и сопровождении сотрудником изменяется в сторону самостоятельного выполнения приобретенных навыков.

Критериями качества ухода и сопровождения могут быть:

- эмоциональное (вербальное) выражение позитивного настроения клиентов;
- положительное мнение родителей (законных представителей);
- доверие и уважение между сотрудниками и получателями услуги;
- ведение документов сотрудниками (дневники, программы и т. д.);
- желание клиентов повторно пройти курс обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На практике выявлено, что у большинства молодых людей отсутствуют определенные знания и опыт ведения домашних дел, нет достаточного представления о своих правах и обязанностях, о соблюдении норм и правил поведения, а опыт общения с окружающими часто ограничивается домом, семьей и центром дневного пребывания. Чаще всего родители решают, что надо сделать в том или ином случае, поэтому парни и девушки не умеют самостоятельно планировать свою деятельность, определить ее продолжительность по времени. Кроме того, из-за родительской гиперопеки у молодых людей сформирован собственнический и эгоистичный подход в отношениях с ровесниками, а также отсутствует опыт самостоятельного посещения общественных мест.

Многие молодые люди хотели бы меньше зависеть от помощи родителей, а родители, прежде всего, мечтают о будущей самостоятельной жизни своего взрослого ребенка. С дальнейшим развитием услуги сопровождаемого проживания тесно связаны изменения статуса молодого человека с инвалидностью в семье и в обществе.

Обучение навыкам самостоятельного проживания в сопровождении специалистов может быть предложено в виде услуги учебного сопровождаемого проживания в «тренировочной квартире». На наш взгляд, продолжением этой услуги является услуга сопровождаемого проживания на постоянной основе, в условиях проживания молодого человека в семье или отдельно.

Увеличение степени самостоятельности и активности молодых людей с инвалидностью напрямую зависит от организации и проведения обучения навыкам бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности. Основным критерием качества обучения получателя услуги является устойчивость дальнейшего процесса его сопровождения. Если человек после обучения возвращается к родителям, то критерием качества обучения будет то, какие его приобретенные самостоятельные навыки перенесены в жизнь семьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *«Вместе к самостоятельной жизни. Опыт работы Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области».* Под ред. А. М. Царёва. – Псков: ПОИПКРО, 2014.
2. *«Концепция сопровождаемого проживания людей с инвалидностью».* Сост. Е. В. Бойко – Минск: ЧПТУП «АртИдея», 2013.
3. *«Новые формы проживания для молодых людей с особенностями психофизического развития в Беларуси».* Сост. М. Д. Синякевич, Е. В. Бойко – Минск: ЧПТУП «АртИдея», 2010.
4. *«Организация занятий по обучению взрослых людей с особенностями интеллектуального развития навыкам самоадaptации и безопасного поведения».* Сост. Е. В. Бойко. – Минск: УП «АртИдея», 2016.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПОТРЕБНОСТЯХ ЧЕЛОВЕКА С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

Информация о человеке с инвалидностью:

Ф.И.О. _____

1. Пол _____

2. Дата рождения _____ Полных лет _____

3. Адрес постоянного или временного (подчеркнуть) проживания человека с инвалидностью/его семьи:

почтовый индекс _____ город (район) _____

улица _____ дом _____ квартира _____

контактный телефон _____

4. Группа инвалидности _____

5. Дееспособность _____

Если недееспособен, кто является опекуном (ФИО, степень родства)

6. Какое образовательное учреждение посещал до 18 лет? _____

7. Наличие профессионального образования, специальность _____

8. Рекомендации МРЭК _____

9. Где работает, либо какое учреждение посещает на текущий момент?

Название учреждения _____

Адрес _____

Дни и время дневной занятости _____

ФИО и контактный телефон специалиста по дневной занятости _____

Социально-бытовой статус:

1. Анализ социально-бытовых условий проживания:

Собственный дом, отдельная квартира, комната в коммунальной квартире, арендуемая квартира (комната), социальное жилье

Этаж _____ Лифт _____ Пандус _____

Бытовые условия _____

Удаленность жилья от транспортных коммуникаций _____

Социально - средовый статус семьи:

1. Состав семьи (количество членов семьи, проживающих на одной жилплощади) _____

2. Социальное жилье/очередь на него/ право получения _____

При наличии социального жилья:

почтовый индекс _____ город (район) _____

улица _____ дом _____ квартира _____

контактный телефон _____

Люди, проживающие совместно человеком с инвалидностью

Степень родства	Ф.И.О.	Дата рождения	Контактный телефон

Человек с инвалидностью и его потребности

1.	Ограничения человека, степень их выраженности. Интеллект сохранен или нарушен? Степень нарушения. Имеет ли расстройства зрения, слуха, речи? Степень нарушения.
2.	Установлен ли психиатрический диагноз. Если да, то какой?
3.	Как человек передвигается с места на место (ходит самостоятельно, ходит с помощью, самостоятельно/с помощью передвигается на коляске)
4.	Необходимость использования специального оборудования, вспомогательных средств.
5.	Энурез/энкопрез, необходимость использования подгузников (постоянно или в ночное время)
6.	Эпилептические приступы, частота, тяжесть, предвестники
7.	Аллергические реакции
8.	Лекарственные средства, которые принимает постоянно (наименование, частота приема и дозировка)
9.	Дополнительная информация о состоянии здоровья
10.	Вступление в контакт с окружающими, каким образом (речь, альтернативная коммуникация, касание, взгляд, жест, и др.) Понимает ли, что ему говорят (смысл сказанного)
11.	Навыки чтения и письма
12.	Навыки счета
13.	Ориентация в пространстве, в помещении

14.	Ориентация во времени (время дня, дни недели, пора года и др.)
15.	Самостоятельность приема пищи, посещения туалета, наличие гигиенических навыков, умение самостоятельно одеваться и др.
16.	Наличие бытовых навыков – уход за одеждой, мытье посуды, уборка, приготовление пищи и др.
17.	Остается ли дома человек один. Если да, то, на какое время?
18.	Проявления самостоятельности вне дома. Самостоятельное передвижение по городу.
19.	Заинтересованность человека и его семьи в переходе на сопровождаемое проживание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ПОМОЩИ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

Ф.И.О. _____

Уровень выполнения деятельности			Основные умения и навыки человека с инвалидностью
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	
			САМООБСЛУЖИВАНИЕ, ПОВСЕДНЕВНЫЙ УХОД
			знание ситуаций, когда требуется повседневный уход за собой (умывание, чистка зубов, смена одежды и др.)?
			выбор одежды и обуви в соответствии с ситуацией, с погодными условиями
			Гигиена
			ежедневный прием душа
			регулировка температуры воды
			регулировка напора воды
			мытье тела, волос, вытирание
			уход за зубами и полостью рта
			уход за ногтями
			использование гигиенических средств (подгузников) при необходимости
			смена белья
			<i>Для молодых людей</i> бритье (электрическая бритва, станок)
			<i>Для девушек</i> гигиена во время менструации

Потребность в помощи			
Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			Пользование косметическими средствами
			Дезодорантом, туалетной водой и др.
			<i>Для девушек</i> декоративной косметикой
			отслеживание необходимости приобретения средств гигиены (зубная паста, шампунь и пр.)
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ
			информированность о своем состоянии здоровья, аллергиях
			обращение за помощью при недомогании
			навыки самостоятельно обращения за медицинской помощью (вызов бригады скорой помощи, обращение в поликлинику по месту жительства)
			выполнение рекомендаций врача, прием лекарств
			прием знакомых или незнакомых лекарств (без назначения врача)
			навыки помощи себе при несложных заболеваниях и травмах
			навыки помощи себе при пищевых отравлениях
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ
			Правила гигиены и техника безопасности при приготовлении пищи
			мытьё рук перед началом работы
			использование чистой посуды

Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника
Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			использование специальной одежды (фартук)
			поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.)
			Мытьё посуды
			очищение от остатков пищи
			использование моющего средства
			чистка/мытьё посуды
			ополаскивание посуды
			вытирание столовых приборов полотенцем или просушка
			очистка раковины после мытья посуды
			хранение посуды в определённом месте
			Использование бытовых приборов для приготовления пищи <i>Пользование кухонным комбайном</i>
			соблюдение техники безопасности
			включение / выключение
			пользование регуляторами скорости
			разбор и сборка деталей
			мытьё
			<i>Пользование микроволновой печью</i>
			соблюдение техники безопасности
			включение / выключение
			использование специальной посуды
			пользование регуляторами температуры
			<i>Пользование газовой или электрической плитой</i>
			соблюдение техники безопасности

			зажигание газа (спичками, специальной зажигалкой)/ включение электроплиты
			пользование регуляторами пламени/ регулятором накала конфорки электроплиты
			пользование духовкой
			<i>Использование мерной посуды (ложка, стакан, мерный стакан, банка)</i>
			подбор подходящей мерной посуды
			наливание/засыпание продукта до метки
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ (холодные закуски, горячая еда, пища из полуфабрикатов, салаты, десерты, горячие и холодные напитки)
			выбор блюда для приготовления
			навыки составления меню
			знание и выполнение правил безопасной работы при приготовлении пищи, санитарных требований
			знание сроков и правил хранения продуктов
			знание сроков и правил хранения готовых блюд
			Приготовление по рецепту/ инструкции
			выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда
			выбор посуды и кухонных приборов
			соблюдение порядка операций при приготовлении пищи
			доведение начатого дела до конца
			Приготовление по памяти
			выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда

Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультации/ ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			выбор моющего средства, определение количества
			выбор таза для стирки
			регулировка напора и температуры воды.
			непосредственная стирка – замачивание, намыливание, стирка
			ополаскивание
			отжим
			растряхивание и развешивание для просушки
			Машинная стирка
			соблюдение техники безопасности
			сортировка белья на цветное и белое перед стиркой
			выбор моющего средства, определение количества
			закладывание и вытаскивание белья из машины
			установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам)
			засыпание порошка
			запуск машины
			определение завершения стирки, выключение машины
			развешивание белья для сушки
			Глажение утюгом
			соблюдение техники безопасности
			установка гладильной доски
			включение-выключение утюга
			определение готовности утюга к работе
			смачивание белья водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора)

			движения руки с утюгом при глажении
			складывание выглаженного белья
			раскладывание белья в места хранения
			Ремонт личных вещей
			определение необходимости ремонта
			выполнение простого ремонта одежды (пришивание пуговиц и пр.)
			обращение в специализированные мастерские по ремонту одежды
			Уход за обувью
			выбор средств по уходу за обувью
			мытьё обуви (протиранье влажной тряпкой)
			просушивание обуви
			определение необходимости ремонта обуви
			обращение в специализированные мастерские по ремонту обуви
			Смена постельного белья
			определение необходимости смены постельного белья
			смена простыни (снять-застелить)
			смена наволочки (снять-заправить)
			смена пододеяльника (снять-заправить)
			заправка постели
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ
			определение необходимости и вида уборки
			определение необходимости и вида проветривания помещения

Ремонт личных вещей			
Уход за обувью			
Смена постельного белья			
Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			знание и соблюдение техники безопасности при мытье окон
			нанесение моющего средства на стекло (с помощью распылителя)
			протираание стекла салфеткой
			протираание рам (пыль, остатки моющего средства)
			Чистка сантехники
			выбор чистящих средств
			использование перчаток
			нанесение чистящего средства
			чистка
			смывание чистящего средства
			Вывоз мусора
			определение необходимости выноса мусора
			вывоз мусора в специально отведенные места
			помещение чистого мусорного пакета в ведро
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ОБРАЩЕНИЕ С ДЕНЬГАМИ
			понимание значения денег
			знание номинального достоинства купюр
			выполнение простых расчетов
			оценивание приблизительной стоимости товара
			распределение денег (планирование расходов)
			навыки самостоятельной оплаты услуг (коммунальные платежи и др.)
			Покупки
			определение необходимости покупки товара

Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			составление списка покупок
			выбор товара в магазине
			отслеживание качества товара и срока годности
			отслеживание стоимости единицы товара
			расчет примерной стоимости покупки
			оплата покупки
			получение сдачи и чека
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
			Соблюдение правил и норм
			соблюдение правил поведения в той или иной социальной ситуации (приветствие, поведение во время еды и проч.)
			соблюдение правил поведения в знакомом коллективе
			обращение за помощью
			отказ от помощи
			оказание помощи другим
			соблюдение гендерной и интимной культуры
			соблюдение правил поведения с незнакомыми людьми
			обращение за помощью к незнакомым людям в сложной ситуации
			Самостоятельность вне дома
			ориентация в районе проживания (инфраструктура – дом, магазин, банк, поликлиника и др.)
			ориентация в городе
			передвижение по городу на общественном транспорте.

Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			передвижение по основным маршрутам передвижения (дом-работа)
			передвижение по новым маршрутам (дом-место досуга и пр.)
			возможность самостоятельно добраться до нужного места (или попросить помощи), при пропуске нужной остановки или ошибке в номере маршрута
			покупка билета в автобусе/ предъявление удостоверения
			сохранение и предъявление проездного билета по требованию
			соблюдение норм поведения в общественном транспорте
			соблюдение правил дорожного движения (переход улиц на зеленый сигнал светофора, следование по пешеходным дорожкам, не выходя на проезжую часть)
			Безопасность. Защита собственных прав и интересов
			знание своих данных (ФИО, дата рождения, адрес проживания, данные семьи, родственников)
			умение обратиться за помощью к знакомым или незнакомым людям
			соблюдение предосторожности для сохранности личных вещей (документов, денег, ключей, мобильных телефонов)
			осознания ситуаций, когда необходимо обращаться за профессиональной помощью (милиционер, социальный работник и пр.)
			информированность об учреждениях, куда можно обратиться за помощью и их функции (медицинская, социальная и др.)

			информированность о функциях экстренных служб помощи и их номеров телефонов (скорая, милиция и пр.)
			знание и соблюдение правил безопасности при использовании электроприборов
			знание и соблюдение правила пользования открытым огнем (свечи, спички, газовая плита)
			знание и выполнение алгоритма поведения при выходе из дома (проверка окон, дверей, воды, электроприборов и пр.)
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ (телефон)
			совершение звонков со стационарного телефона
			наличие мобильного телефона
			совершение звонков с мобильного телефона
			чтение /написание СМС
			отслеживание баланса на счету
			пополнение баланса на телефоне
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
			Проведение свободного времени
			выбор вида отдыха
			сообщение о своем желании
			выбор места отдыха
			интересы, хобби

Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника
Помощь не нужна/ клиент не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/ оказании помощи	Деятельность выполняется вместо клиента / сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи / инструктаж / оказание всесторонней помощи со стороны сотрудника

			Посещение общественных досуговых мест
			соблюдение норм одежды, выбор соответствующей одежды
			использование меню
			использование программ, афиш, информационных стендов
			расчет стоимости расходов на мероприятие
			оплата заказа, услуги
			покупка билета и сохранение билета
			Предпочитаемый индивидуальный вид отдыха (заполнить)
			Предпочитаемый коллективный вид отдыха (заполнить)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

ФИО _____

1	2	3	4	5	6
Уровень выполнения деятельности	Выполняет самостоятельно	Может выполнять	Может выполнять с трудом	Не может выполнять	Примечания
Потребность в помощи специалиста	Помощь не нужна/клиент не желает помощи	Нуждается в консультации/ассистировании/оказании помощи	Деятельность выполняется вместе с клиентом/сопровождение	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/инструктаж/оказание всесторонней помощи сотрудника	
Основные умения и навыки человека с инвалидностью	1	1	1	1	1-начало обучения; 2-конец обучения
САМООБСЛУЖИВАНИЕ, ПОВСЕДНЕВНЫЙ УХОД	2	2	2	2	
знание ситуаций, когда требуется повседневный уход за собой (умывание, чистка зубов, смена одежды и др.)?					
выбор одежды и обуви в соответствии с ситуацией, с погодными условиями					
Гигиена					
регулировка температуры воды					
регулировка напора воды					
мытьё тела, волос, вытирание					
уход за зубами и полостью рта					
уход за ногтями					
смена белья					
<i>Для девушек</i> гигиена во время менструации					

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ					
информированность о своем состоянии здоровья, аллергиях					
обращение за помощью при недомогании					
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ					
Правила гигиены и техника безопасности при приготовлении пищи					
мытьё рук перед началом работы					
поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.)					
Мытьё посуды					
ополаскивание посуды					
очистка раковины после мытья посуды					
Использование бытовых приборов для приготовления пищи					
<i>Пользование микроволновой печью</i>					
соблюдение техники безопасности					
использование специальной посуды					
пользование регуляторами температуры					
<i>Пользование газовой или электрической плитой</i>					
соблюдение техники безопасности					
включение электроплиты					
пользование регулятором накала конфорки электроплиты					
пользование духовкой					
<i>Использование мерной посуды (ложка, стакан, мерный стакан, банка)</i>					
подбор подходящей мерной посуды					
наливание/засыпание продукта до метки					
Приготовление пищи (холодные закуски, горячая еда, пища из полуфабрикатов, салаты, десерты, горячие и холодные напитки)					
выбор блюда для приготовления					
навыки составления меню					

знание и выполнение правил безопасной работы при приготовлении пищи, санитарных требований				
знание сроков и правил хранения продуктов				
знание сроков и правил хранения готовых блюд				
<i>Приготовление по рецепту/инструкции</i>				
выбор посуды и кухонных приборов				
соблюдение порядка операций при приготовлении пищи				
доведение начатого дела до конца				
<i>Приготовление по памяти</i>				
выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда				
выбор посуды и кухонных приборов				
соблюдение порядка операций при приготовлении пищи				
доведение начатого дела до конца				
<i>Обработка и операции приготовления продуктов</i>				
мытьё				
нарезание				
очистка				
соблюдение техники безопасности с острыми предметами				
перемешивание				
варка				
жарка				
соблюдение техники безопасности при приготовлении горячих блюд				
определение готовности блюда к употреблению				
использование таймера или часов для определения готовности блюда				

<i>Сервировка стола</i>				
выбор посуды и приборов к завтраку, ужину				
выбор посуды и приборов к обеду				
выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек				
УХОД ЗА ВЕЩАМИ				
определение необходимости и вида стирки				
Стирка вручную				
сортировка вещей (темные и светлые вещи, степень загрязнения)				
выбор моющего средства, определение количества				
регулировка напора и температуры воды				
непосредственная стирка – замачивание, намыливание, застирывание				
отжим				
Машинная стирка				
выбор моющего средства, определение количества				
установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам)				
засыпание порошка				
Глажение утюгом				
установка гладильной доски				
раскладывание белья на гладильной доске				
смачивание белья водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора)				
движения руки с утюгом при глажении				
складывание выглаженного белья				

Уход за обувью				
выбор средств по уходу за обувью				
мытьё обуви (протираание влажной тряпкой).				
просушивание обуви				
определение необходимости ремонта обуви				
Смена постельного белья				
определение необходимости смены постельного белья				
смена простыни (снять-застелить)				
смена пододеяльника (снять-заправить)				
определение необходимости смены постельного белья				
УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ				
определение необходимости и вида уборки				
определение необходимости и вида проветривания помещения				
Подметание пола				
соблюдение направления движения при подметании				
сбор мусора в совок				
Работа с пылесосом				
соблюдение техники безопасности				
включение/выключение				
соблюдение направления движения				
сборка/разборка пылесоса				
очистка пылесоса от мусора				
Мытьё пола				
определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду				
использование перчаток				

мытьё пола руками				
соблюдение направления движения				
определение необходимости споласкивания тряпки и замены воды				
просушивание мокрых тряпок				
Мытьё зеркал				
протираание стекла салфеткой				
Мытьё окон				
определение необходимости мытьё окон				
знание и соблюдение техники безопасности при мытьё окон				
протираание стекла салфеткой				
протираание рам (пыль, остатки моющего средства)				
Чистка сантехники				
выбор чистящих средств				
использование перчаток				
нанесение чистящего средства				
чистка				
смывание чистящего средства				
Вывоз мусора				
определение необходимости выноса мусора				
сортировка мусора (пластик, бумага, стекло)				
вывоз мусора в специально отведенные места				
ОБРАЩЕНИЕ С ДЕНЬГАМИ				
понимание значения денег				
знание номинального достоинства купюр				
выполнение простых расчетов				
понимание значения денег				
Покупки				
определение необходимости покупки товара				
составление списка покупок				
выбор товара в магазине				

отслеживание качества товара и срока годности					
оплата покупки					
получение сдачи и чека					
СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ					
Соблюдение правил и норм					
соблюдение правил поведения в той или иной социальной ситуации (приветствие, поведение во время еды и проч.)					
оказание помощи другим					
соблюдение гендерной и интимной культуры					
соблюдение правил поведения с незнакомыми людьми					
Самостоятельность вне дома					
ориентация в районе проживания (инфраструктура – дом, магазин, банк, поликлиника и др.)					
ориентация в городе					
передвижение по городу на общественном транспорте.					
передвижение по основным маршрутам передвижения (дом-работа)					
передвижение по новым маршрутам (дом-место досуга и пр.)					
возможность самостоятельно добраться до нужного места (или попросить помощи), при пропуске нужной остановки или ошибке в номере маршрута					
Безопасность					
соблюдение предосторожности для сохранности личных вещей (документов, денег, ключей, мобильных телефонов)					

знание и соблюдение правил безопасности при использовании электроприборов					
знание и соблюдение правила пользования открытым огнем (свечи, спички, газовая плита)					
знание и выполнение алгоритма поведения при выходе из дома (проверка окон, дверей, воды, электроприборов и пр.)					
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ (телефон)					
совершение звонков с мобильного телефона					
ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
Проведение свободного времени					
выбор вида отдыха					
сообщение о своем желании					
выбор места отдыха					
Посещение общественных досуговых мест					
соблюдение норм одежды, выбор соответствующей одежды					
использование меню					
использование программ, афиш, информационных стендов					
расчет стоимости расходов на мероприятие					
Предпочитаемый индивидуальный вид отдыха (заполнить)					
Предпочитаемый индивидуальный вид отдыха (заполнить)					
Предпочитаемый коллективный вид отдыха (заполнить)					

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМИРОВАННЫХ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

Виктория Таргонская

(период обучения 01.03.2016 – 31.05.2-16)

До обучения	После обучения
<i>Самообслуживание</i>	
Не определяет без консультирования взрослым, когда требуется повседневный уход за собой, какую одежду выбрать в соответствии с погодой. Выполняет самостоятельно чистку зубов.	Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, выбирает одежду для праздника нарядную. Выбор одежды по погоде вызывает затруднения.
Душ принимает под контролем. Голову сама не моет.	Необходимость мытья головы происходит с напоминанием. Моет голову и принимает душ сама.
Не информирует о плохом самочувствии. Не обращается за помощью при недомогании.	При ухудшении самочувствия узнать о ее состоянии можно по внешнему вялому виду или задавать вопрос: Как себя чувствуешь? На вопрос отвечает о самочувствии. Редко обращается за помощью.
<i>Приготовление пищи</i>	
Не замечает без напоминания степень загрязнения рабочего места на кухне. Забывает про мытье рук перед приготовлением.	Сама без напоминаний убирает рабочее место.
Мытье рук перед приготовлением пищи с напоминанием.	
Использование микроволновой печи электрической плиты ранее не осуществлялось.	С трудом и под контролем может выполнять включение регулятора плиты и духовки, а также микроволновой печи.
С трудом выбирает мерную посуду для определения объема.	Хорошо усвоила насыпание продукта до метки.

Отсутствуют навыки составления меню. Может выбрать блюдо для приготовления.	Может составлять меню с помощью специалиста.
Не знает о сроках и правилах хранения продуктов и готовых блюд.	Убирает готовые блюда в холодильник с напоминанием. Знает где посмотреть срок годности продукта, иногда забывает посмотреть.
Может с помощью приготовить простые блюда по рецепту: бутерброд, чай, каша.	С небольшими подсказками может готовить по рецепту блюда разной сложности.
Затрудняется при соблюдении последовательности операций приготовления по памяти.	С небольшой помощью осуществляет выбор кухонной посуды для приготовления блюда по памяти. Самостоятельно выбирает продукты по памяти.
Ранее не выполняла операции по обработке и чистке продуктов.	Самостоятельно моет, нарезает овощи в салат, чистит овощи.
Не выполняла жарки сырников, драников, блинов. Не использовала прихватки.	С помощью специалиста может выполнять основные операции варки, жарки. Соблюдает технику безопасности.
При сервировке стола тяжело определить количество посуды и какие приборы надо поставить.	Количество посуды и приборов определяет только с помощью.
<i>Уход за вещами</i>	
Затрудняется определить необходимость стирки.	Необходимость стирки определяет только после напоминания проверить чистоту вещей.
Затрудняется при стирке в ручную, каким средством стирать, сколько намыливать.	Использует хозяйственное мыло.
Не выполняет отжим постиранного вручную белья.	Отлично научилась самостоятельно отжимать.
Ранее не использовала машинную стирку.	Отлично справляется с загрузкой стиральной машины и развешивает сама белье. Помощь нужна при выборе определенной программы и температуры для стирки.
Имеет представление о глажении утюгом.	Выполняет все операции по глажке самостоятельно. Аккуратно складывает белье.

Уход за обувью выполняет вместе с помощником. Может залить обувь внутри водой.	Мытье обуви под контролем.
С трудом заменяет постельное белье и расправляет кровать для сна. Не умеет менять пододеяльник.	Под руководством специалиста выполняет сама надевание наволочки, простыни. Пододеяльник надевает с помощью.
<i>Уборка помещения</i>	
Затрудняется определить степень необходимости уборки самостоятельно.	Напоминание про уборку.
Основные операции по уборке сформированы слабо.	При ассистировании выполняет уборку самостоятельно.
С пылесосом ранее не убирала.	Осуществляет уборку пыли пылесосом, с трудом справляется с очисткой пылесоса.
Не использует перчатки, швабру и моющее средство для уборки.	Забывает про использование моющего средства и перчаток при мытье пола и сантехники. Отлично получается мыть пол руками.
Не имеет представления о мытье окон.	Отлично справляется с мытьем зеркальных и стеклянных поверхностей с напоминанием алгоритма.
Не выполняла ранее чистку сантехники.	Используя алгоритм и подсказки специалиста может сама почистить сантехнику.
<i>Обращение с деньгами</i>	
Ранее не использовала деньги и не рассчитывалась сама в магазине. Может выбрать некоторые продукты.	Составляет список продуктов, исходя из меню. Выбирает товар по списку. Затрудняется при оплате покупок, забывает про сдачу и чек.
<i>Социальное поведение и передвижение по городу</i>	
Вызывают трудности соблюдение правил поведения с незнакомыми людьми, правила интимной культуры, оказание помощи другим.	Использование правил культурного поведения с напоминанием. Может сама предложить помощь.
Ранее передвигалась по знакомым маршрутам в городе или с помощью. В городе не ориентируется.	Передвижение по новому маршруту только с сопровождением. По знакомому маршруту может научиться сама передвигаться.



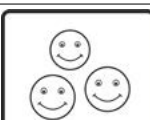




<i>Безопасность</i>	
С трудом выполняет правила безопасности поведения с незнакомыми людьми. Не контролирует сохранность личных вещей.	Забывает контролировать безопасное поведение при выходе из дома, напоминание о закрытии дверей, проверке электроприборов.
Использует мобильный телефон. Умеет, но не звонит по телефону сама, только отвечает.	С напоминанием умеет позвонить маме и спросить как у нее дела и рассказать о прошедшем дне.
<i>Досуговая деятельность</i>	
Затрудняется с выбором места и вида отдыха.	Может сообщить желание и выбрать вид отдыха сама.
Не может посмотреть афишу и оплатить билеты.	С помощью может найти информацию об афише. Затрудняется при покупке билетов.
<p>Положительная динамика отмечена в сфере организации питания, уборки помещения, выборе товаров и видов занятий досуга. Уверенно чувствует себя в ситуации выбора. Испытывает затруднения в организации досуга, в осуществлении денежных расчетов.</p> <p>Легко обучается выполнению определенных операций, где отсутствует последовательность действий по памяти. Для успешного обучения необходимо использовать словесные инструкции-подсказки.</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ДЕЛ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
 ДЕЛАТЬ ПОКУПКИ				
 УБИРАТЬ				
 ПРИЁМ ГОСТЕЙ				
 ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ				
 РАЗБИРАТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ				
 УБИРАТЬ В ШКАФУ				
 СТИРАТЬ				

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

НАШИ ПРАВИЛА

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»



ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»



РАСПОРЯДОК ДНЯ _____
Имя _____
период обучения _____

 ПОДЪЕМ	 ЗАВТРАК	 ДНЕВНАЯ РАБОТА	 ОБЕД	 ДОБИРАТЬСЯ С РАБОТЫ ДОМОЙ
7:00	8:00	9:00-16:30	13:00	16:30 – 17:00
 ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ СВОИ ДЕЛА	 УЖИН	 СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ	 МЫТЬСЯ В ДУШЕ	 СОН
17:30 – 19:30	19:00	19:30-21:00	21:30	22:00

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

РАСПОРЯДОК ДНЯ НА ПРОЕКТЕ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

Распорядок дня на проекте
(будний день)

ИМЯ _____

Я просыпаюсь в _____.

Я завтракаю в _____.

Затем, в _____, я еду _____.

В 11:00 я _____.

Обедаю я в _____.

С _____ до _____ я _____.

В 18:00 я _____.

Я ужинаю в _____.

После ужина, в _____, я _____.

Я ложусь спать в _____.

Я сплю с _____ до _____.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

МАШИННАЯ СТИРКА

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»



МАШИННАЯ СТИРКА

- РАССОРТИРОВАТЬ БЕЛЬЁ
- ВЫБРАТЬ БЕЛЬЁ ДЛЯ СТИРКИ
- ПОЛОЖИТЬ БЕЛЬЁ В СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ

ЗАСЫПАТЬ ПОРОШОК

ДОБАВИТЬ КОНДИЦИОНЕР
- ВКЛЮЧИТЬ В РОЗЕТКУ

УСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ СТИРКИ

НАЖАТЬ КНОПКУ «ПУСК»
- КОНЕЦ СТИРКИ

ВЫКЛЮЧИТЬ ИЗ РОЗЕТКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

КАК НАУЧИТЬСЯ ГЛАДИТЬ

ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»



КАК НАУЧИТЬСЯ ГЛАДИТЬ

- ГЛАДИЛЬНАЯ ДОСКА
- УТЮГ

ВКЛЮЧИТЬ В РОЗЕТКУ

УСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ УТЮГА
- ГЛАДИТЬ
- ВЫКЛЮЧИТЬ УТЮГ
- РАЗЛОЖИТЬ ВЕЩИ ПО МЕСТАМ

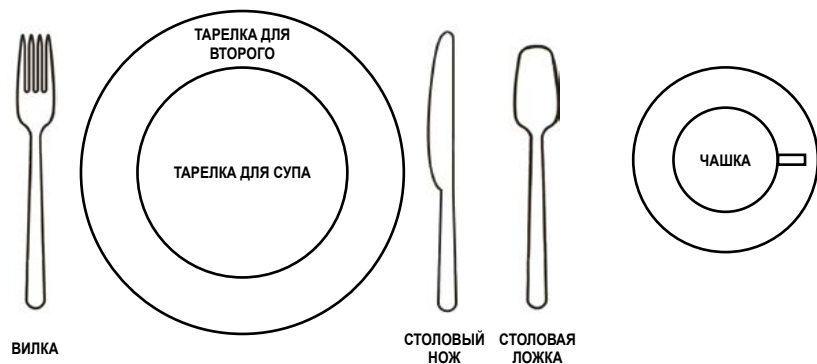
ПРИЛОЖЕНИЕ 11

СЕРВИРОВКА СТОЛА К ОБЕДУ, УЖИНУ/ЗАВТРАКУ

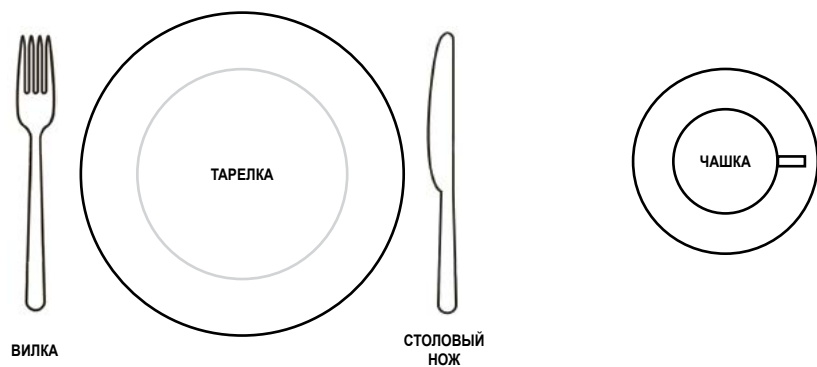
ОО «БелАПДИиМИ»

Проект «Перспективы самостоятельной жизни»

СЕРВИРОВКА СТОЛА К ОБЕДУ



СЕРВИРОВКА СТОЛА К УЖИНУ/ЗАВТРАКУ



Отпечатано в УП «АртИдея»



20039, г. Минск, ул. Брилевская 3-1а
+375 17 200-27-55, + 375 29 754-84-39, +375 29 617-58-05
р\с 3012109530019 в ЦБУ №701 ОАО «БПС-сбербанк» код 369

**Пользуясь услугами нашего предприятия,
вы оказываете помощь людям с инвалидностью**



Общественное объединение **«Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам»**

КТО МЫ?

ОО «БелАПДИИМИ» - общественная организация, объединяющая около 3000 семей, в которых живут дети и молодые люди с особенностями интеллектуального и физического развития.

Начало деятельности - 1994 год.

НАША ЦЕЛЬ

Создание детям и молодым людям с особенностями в развитии равных с другими гражданами возможностей участия во всех сферах жизни общества.

ГДЕ МЫ РАБОТАЕМ?

Организационные структуры ОО «БелАПДИИМИ» действуют в 43 регионах и 9 районах г. Минска. Каждая из них может проводить собственные программы и принимать участие в общенациональных.

НАШ АДРЕС:

220082, г. Минск, ул. Д. Сердича, 9.
Тел./факс: (017) 365-03-88, 256-73-90
www.belapdi.org
E-mail: info@belapdi.org