

ГАООРДИ

ЖИВУ ДОМА

Поддержка
человека
с особенностями
развития в доме
сопровождаемого
проживания



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Методическое пособие для семей и специалистов подготовлено и опубликовано Санкт-Петербургской ассоциацией общественных объединений родителей детей-инвалидов «ГАООРДИ» в рамках проекта «**Добрые соседи: живем рядом**» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

Над пособием работали:

Урманчеева М.А.

Президент Санкт-Петербургской ассоциации общественных объединений родителей детей-инвалидов «ГАООРДИ», руководитель проекта «Добрые соседи: живем рядом», Санкт-Петербург

Вяхякуопус Е.М.

Нейропсихолог, эксперт по социальной политике, Хельсинки

Эгель О.О.


Заместитель руководителя по социальному развитию Санкт-Петербургской ассоциации общественных объединений родителей детей-инвалидов «ГАООРДИ», координатор проекта «Добрые соседи: живем рядом», Санкт-Петербург

Мелихов А.М.

Писатель, заместитель главного редактора журнала «Нева», Санкт-Петербург

В пособии использованы записи интервью психолога Ильвес Марии с жильцами Дома сопровождаемого проживания «Новая Охта».

Цель пособия – помочь людям с особенностями развития жить полноценной и включенной в общество жизнью в домах сопровождаемого проживания и дать специалистам информацию об организации такого проживания.

В пособии рассматриваются правовые, организационные и практические аспекты жизнеустройства людей с особенностями развития в доме сопровождаемого проживания и в сети ближайшего окружения с целью успешного включения их в общество. В сборник включены описание лучших практик и истории успеха участников зарубежных и российских программ сопровождаемого проживания, а также советы на ясном языке для самих людей с особенностями развития. Тексты на ясном языке обозначены значком 

Пособие предназначено для работников домов сопровождаемого проживания, специалистов учреждений социальной защиты населения, психологов и других специалистов, работающих в области социальной реабилитации инвалидов. Пособие также будет полезно родителям детей-инвалидов, преподавателям и студентам профильных высших и средних специальных учебных заведений.

© ГАООРДИ, 2019

© Вяхякуопус Е., Мелихов А., 2019

Санкт-Петербургская ассоциация
общественных объединений родителей
детей-инвалидов «ГАООРДИ»

Живу дома

**Поддержка человека
с особенностями развития в доме
сопровождаемого проживания**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Санкт-Петербург
2019

Данное методическое пособие является естественным продолжением методического пособия «Успешное начало», подготовленного и выпущенного Ассоциацией ГАООРДИ в 2018 году в рамках проекта «Самостоятельная жизнь», реализованного с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

В процессе работы над проектами по развитию сопровождаемого проживания, мы убедились, что в основе деятельности по сопровождаемому проживанию лежит понимание сути происходящего, понимание личности человека, которому мы пытаемся оказать поддержку, понимания нашего места в его жизни и наших возможностей оказания ему помощи. Это оказалось важнее цифр, тарифов и стандартов обслуживания. Поэтому мы продолжаем серию пособий, которые бы давали ответы на эти животрепещущие вопросы.

*Урманчиева Маргарита Алексеевна,
руководитель проекта «Добрые соседи: живем рядом»,
президент Ассоциации ГАООРДИ*



Что такое сопровождаемое проживание?

Сопровождаемое проживание относится к виду социальных услуг, оказываемых при организации проживания в обществе, разработанных для поддержки людей с особенностями развития в достижении и сохранении их независимости и включения их в местное сообщество и общество в целом.

Сопровождаемое проживание для инвалидов есть сейчас во всех развитых странах мира. Концепция сопровождаемого проживания основана на следующих принципах:

- Каждый человек имеет равные права и может жить в обществе;
- Институциональное проживание в закрытых интернатах является сегрегационной формой социальной политики и мешает развитию личности, а также ограничивает людей в их гражданских правах;
- Планирование и предоставление услуг по сопровождаемому проживанию и поддержке должно быть лично-ориентированным и персонализированным;
- Сопровождаемое проживание дает большую независимость и помогает особым группам населения также получить услуги и возможности, доступные для всех граждан;
- Сопровождаемая жизнь связана с концепциями достойной жизни в обществе, инклюзивного образования, поддерживаемого трудоустройства на открытом рынке труда или в «защищенных» мастерских, интегрированного отдыха, активного участия в делах сообщества, самоопределения;

- Сопровождаемое проживание подходит для ВСЕХ людей, в том числе и для людей с тяжелыми проблемами здоровья и большой потребностью в интенсивном уходе и поддержке;
- Оказание индивидуальной и гибкой поддержки, помощь в определении индивидуального выбора;
- Координация услуг в местном сообществе (социальные, образовательные, медицинские, реабилитационные и другие услуги оказываются децентрализованно, гибко, в обычных школах, поликлиниках и прочих учреждениях для всех граждан и при этом координируются).

Существуют различные формы сопровождаемого проживания – люди могут жить самостоятельно, при поддержке, или жить в обычном или специально построенном доме с небольшим количеством других людей. У каждого человека обычно есть своя спальня или маленькая квартира. Остальная часть помещений является общим пространством, и обычно она включает в себя гостиную, кухню и столовую, прачечную и другие технические помещения. В доме могут быть дополнительные помещения, такие как административная комната и комната для сна персонала, если сон персоналу разрешен. Персонал может только изредка приходить или работать круглосуточно – в зависимости от нужд проживающих. Сотрудники могут также жить в доме сопровождаемого проживания при необходимости.

Главная цель сопровождаемого проживания – превратить учреждения в «свои собственные дома» для людей с особенностями развития. Это включает:

- Разделение проживания и поддержки – в своем доме человек живет, а учится и работает, отдыхает и занимается спортом вместе со всеми в городе, селе, в своем районе;
- Услуги, оказываемые при сопровождаемом проживании, гибкие и индивидуализированные;
- У человека, проживающего в доме сопровождаемого проживания, есть выбор – и в услугах, и в том, как он проводит свое время, что и как делает;
- Дома должны быть небольшими, максимум на двадцать человек или меньше. В домах у каждого как минимум есть своя отдельная комната со своим санузлом.



СОПРОВОЖДАЕМОЕ ПРОЖИВАНИЕ

Дом сопровождаемого проживания подойдет вам, если вы не хотите жить в учреждении интернатного типа, но вам трудно самим справляться со своими делами.

Дом сопровождаемого проживания сочетает в себе подходящее вам жилье (оно может быть социальным или вашим собственным домом, съемной квартирой или общежитием) – и необходимую вам поддержку (например, помощь в стирке или приготовлении пищи).

Сотрудники приходят в дом, а иногда и живут там, чтобы помочь вам встать с постели, пойти на учебу или на работу и выполнить простые задачи, такие как покупки, работа по дому, уборка, приготовление еды и ремонт. Они также могут помочь с оформлением документов и личной гигиеной.

Поддержка в доме сопровождаемого проживания всегда гибкая, основана на ваших желаниях и нуждах, выгодна по цене и качеству и дает возможность жить среди людей, в открытом мире. Вы свободны и при этом получаете помощь и поддержку.

Почему стоит выбрать дом сопровождаемого проживания?



- Вы можете жить независимо, удобно и безопасно.
- Вы получите поддержку и помощь по любым необходимым делам, чтобы вести обычную жизнь.

Например, вы сможете с помощью сотрудников:

- Управлять своими счетами и деньгами;
- Готовить еду и питаться здоровой пищей;
- Делать покупки;
- Научиться новым навыкам для независимой жизни;

- Поддерживать хорошую личную гигиену;
- Общаться с соседями;
- Отдыхать и заниматься спортом;
- Ходить на разные интересные мероприятия.

Сотрудники помогут вам в поисках учебы и работы, с передвижением и транспортом, с решением проблем со здоровьем (помогут обратиться вовремя к врачу и окажут первую помощь).

Чем дом сопровождаемого проживания отличается от интерната?

Интернат	Дом
Человек = объект попечения	Человек = хозяин своего дома
Вокруг только люди с похожими проблемами	Вокруг живут разные люди
Потребности учреждения на первом месте	Потребности человека на первом месте
Персонал приказывает, жильцы выполняют	Люди равноправны
Персонал решает, как обставить помещение	Жильцы сами решают, как обставить свою комнату или квартиру
Общий распорядок дня	Индивидуальная программа дня
Ключи у персонала	Ключи у жильца
Персонал решает, кто приходит	Жилец сам приглашает кого и когда хочет
Персонал решает, где, с кем и как живет объект попечения	Человек сам решает, где, с кем и как ему жить

Как получить место в доме сопровождаемого проживания?

Дом сопровождаемого проживания предназначен для людей с особенностями развития старше 18 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации, таких как: потеря родителей, инвалидизация или продолжительная болезнь родителей или родственников, осуществляющих уход, риск попадания в психоневрологический интернат, наличие собственного желания проживать в доме сопровождаемого проживания, возможность проживать в группе, отсутствие проявления агрессии по отношению к окружающим и к себе, отсутствие медицинских противопоказаний к групповому проживанию без постоянного медицинского ухода.



Для того, чтобы переехать в дом сопровождаемого проживания, человек с особенностями развития или его законный представитель пишет заявление о желании принять участие в программе по сопровождаемому проживанию, где оставляет свои контактные данные. В течение следующего месяца с заявителем связываются и назначают первую ознакомительную встречу, на которой происходит первое знакомство и сбор первичной информации об особенностях жизненного устройства претендента, его привязанностях, его образе жизни, о состоянии его здоровья и особенностях поведения, в том числе в коллективе. После этого, назначается вторая встреча, которая должна проходить на территории, где претендент проживает на данный момент времени. Все встречи проводятся в присутствии директора службы сопровождения, психолога и других необходимых специалистов. Встреч может быть столько, сколько необходимо для максимально полного ознакомления с привычками и особенностями потенциального претендента. В случае, если у команды специалистов нет возражений на переезд претендента

в дом и в доме сопровождаемого проживания есть свободная комната, а главное, сам человек с особенностями развития изъявляет желание проживать в доме сопровождаемого проживания, специалисты службы сопровождения разрабатывают индивидуальную программу адаптации будущего жильца. После проведения адаптационных заездов и достижения адаптации на новом для себя месте проживания, человек может переезжать в дом сопровождаемого проживания, регистрироваться в нем и оформлять документы на предоставление услуг по сопровождаемому проживанию.


Что значит жить в обществе?

Жить в обществе – значит жить в своем доме, или снимать квартиру, или комнату в общежитии – так же, как и другие люди в нашей стране. Люди выбирают, где они живут и с кем, и сами решают, что происходит в их доме. Они могут пригласить гостей и включить телевизор, отдохнуть или пойти погулять. Они утром идут на работу или на учебу, а вечером – в кино или встречаются с друзьями. При этом они ладят с окружающими. Если включить телевизор ночью на полную громкость, то соседи не смогут спать и будут сердиться.




В своем доме, в своем районе или городе человек живет в безопасности и ему не нужно переезжать по чужому приказу.

Человек сам планирует свой день и выбирает, что он должен и хочет сделать. Человек живет так, как ему нравится, но не мешает другим, не причиняет им неприятности, а помогает им, поддерживает других.



Жить в обществе – значит не быть одиноким. У человека есть семья, друзья, соседи, помощники. Он может вступить в разные группы, стать членом общественной организации, работать и учиться. Он может пользоваться теми же услугами, что и все – ходить в те же магазины, поликлиники, библиотеки, школы и институты, парки и кино. Ездить в общественном транспорте.



Жить в обществе – значит иметь поддержку и помощь, когда человеку трудно самому передвигаться или управляться со своими делами. Для получения такой помощи ему не нужно быть запертым в закрытое учреждение. Он получает услуги по месту жительства, в своем районе.

Этические принципы сопровождаемого проживания

Сопровождение – это многосторонний, целенаправленный процесс, состоящий из множества мероприятий. Сопровождение не сводится ни к уходу, ни к обучению, но включает в себя все то, что может помочь человеку с особенностями развития жить по его или ее собственному жизненному плану и самому управлять своей жизнью. Силы персонала дома сопровождаемого проживания направлены на то, чтобы помочь человеку включиться в общество и активно в нем действовать наравне с другими, увеличить его независимость и самостоятельность.

Персонал дома сопровождаемого проживания является мультидисциплинарной командой специалистов разного профиля и разного уровня образования. Сами проживающие тоже члены этой команды. Ведь каждый человек является лучшим специалистом своей собственной жизни. Сопровождение основано на индивидуальном плане жизненного устройства и постоянно оценивается, уточняется и гибко меняется, чтобы быть эффективным.

Сопровождение помогает человеку действовать самому, усиливает его возможности контролировать свою жизнь, увеличивает его силы и ресурсы. Сопровождение всегда основано на потребностях, желаниях и стремлениях человека, для которого оно предоставляется. Каждый проживающий в доме человек имеет право на планирование собственной жизни, а также на активное участие в оценке качества предоставляемых ему услуг сопровождения. Обучение и реабилитация являются естественной частью сопровождения, включены в нормальную домашнюю жизнь. Сопровождение помогает человеку стать активнее, почувствовать себя более сильным. Сопровождение улучшает его самочувствие и настроение. А значит, сопровождение никогда не может предоставляться в принудительной или приказной форме. В основе сопровождения лежит воля и деятельность самого человека, а не персонала, который лишь помогает ему жить дома так, как ему этого хочется.

Каковы же основные этические принципы сопровождаемого проживания?

Мы определили для себя следующие принципы нашей работы:



РАВНОПРАВИЕ



Все люди имеют равные человеческие права. Человек с инвалидностью любой тяжести имеет право жить дома и активно участвовать в жизни общества. Сопровождаемое проживание помогает человеку с особенностями развития осуществить свои

права на практике. Равные права на жизнь в обществе означают права на всё, что в обществе есть, право на жизнь внутри множества общественных ячеек и сетей – в семье, в школьном и рабочем коллективе, поэтому сопровождение касается множества сторон жизни, оно многоплановое, динамичное, меняется в соответствии с потребностями человека, изменениями в его состоянии и его жизненной ситуации.



УВАЖЕНИЕ



Все имеют право на уважительное отношение, все имеют одинаковое человеческое достоинство. Принцип уважения подразумевает, что человек с особенностями развития имеет, как и все люди, свои желания, потребности, привязанности и право на уважительное отношение к своим чувствам и желаниям. Поэтому персонал дома сопровождаемого проживания должен уважительно разговаривать и обращаться с каждым жильцом, уважать его мнение, выяснять это мнение и планировать процесс сопровождения в соответствии с ним. Любой человек, независимо от степени его инвалидности, имеет право на отношение к себе как к уважаемой личности. Уважение и равноправие также подразумевают партнерство, сотрудничество жильцов и персонала. Из принципа уважения к человеку вытекает принцип активного участия самого инвалида в планировании, проведении и оценке услуг сопровождения.



СПРАВЕДЛИВОСТЬ



Все имеют право на справедливое решение своих проблем. Каждый человек имеет право на получение сопровождения, если он в нем нуждается и также имеет право от него отказаться, если он не нуждается в этом сопровождении. Человек имеет право знать свои права и имеет право на то, чтобы ему они были объяснены в доступной для него форме.



НОРМАЛИЗАЦИЯ

Дом сопровождаемого проживания – это обычный дом для жизни, не интернат, не школа, не больница. Человек в таком доме живет в нормальной, обычной, не специальной среде. Сопровождение помогает человеку жить в нормальных, обычных условиях, так, как живут все люди. Это означает, что в доме есть нормальный режим дня, недели, месяца, года. Нормализация также означает, что обучение и реабилитация становятся частью повседневной жизни. Нормальная жизнь – это независимая жизнь, и для этого сопровождение должно быть направлено, с одной стороны, на развитие самообслуживания, самообеспечения человека с особенностями развития, с другой стороны, на изменение его среды таким образом, чтобы среда максимально полно давала ему возможность быть самостоятельным и независимым. Нормализация не значит, что самого человека делают более «нормальным». Быть нормальным – не значит «не иметь нарушений» или «быть одинаковым с другими». Нормализация значит, что жизнь человека становится нормальной, такой же, как у всех.



СВОБОДА И ПРАВО ВЫБОРА

Все жильцы дома сопровождаемого проживания имеют право сами выбирать, где, как, с кем им жить, планировать и контролировать свою жизнь, принимать решения, касающиеся своей жизни. При этом они несут и ответственность за принятые решения. Человек с особенностями развития активно участвует в планировании элементов и мероприятий сопровождения, в его оценке и контроле. Это право должно быть ему обеспечено на практике, включая помощь в принятии решений и предоставление доступной и понятной информации.



ПРАВО НА САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

В доме уважают национальные, культурные, религиозные и другие особенности каждого жильца. Учитываются и уважаются

культурные, национальные и религиозные традиции. Люди с особенностями развития имеют право на поддержку в сохранении традиций, религиозных и культурных обычаев своей семьи и своего народа.



ПРАВО КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА на личную неприкосновенность и тайну личной жизни

Персонал соблюдает полную тайну личной жизни каждого проживающего в доме человека. Персонал не вмешивается в его личную переписку, не входит без разрешения в его комнату или квартиру, не трогает его личные вещи. Принцип тайны личной жизни предусматривает сохранение профессиональной тайны всеми членами мультидисциплинарной команды специалистов, всеми работниками. Сведения о жильце могут передаваться только по разрешению его самого или его родителей (опекунов).

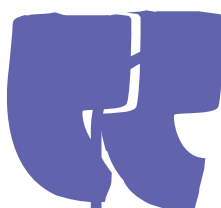
Развитие навыков самостоятельной жизни

Как человек учится в доме сопровождаемого проживания

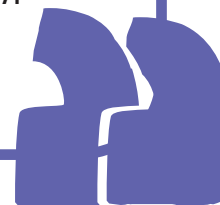
Человек в доме сопровождаемого проживания не просто живет, но и все время учится. Это отличная возможность для развития навыков самостоятельной жизни. Сотрудники помогают клиентам становиться все более независимыми и совершенствовать свою личность, развивать навыки самоконтроля и планирования своей жизни. Для каждого человека есть свои важные темы, но многие темы могут быть и общими.

Для того, чтобы знать, каким навыкам самостоятельности необходимо учить клиентов, нужно сначала выяснить следующие вещи:

- Каковы сильные стороны человека и как их можно укрепить?
- Какова история человека? Что знает этот человек, что умеет?
- Что важно для него?
- Чем он любит заниматься, и как можно развить сферу его интересов и увлечений?
- Как усилить его мотивацию, желание учиться и быть самостоятельным?
- Какие главные барьеры, что мешает ему учиться и быть самостоятельным?



Дом сопровождаемого проживания – не школа и не институт. Все занятия в нем являются частью обычной повседневной жизни, в соответствии с интересами жильцов и их способностью действовать. Одновременно и постоянно проводится контроль путем наблюдения и обсуждения – нужны ли эти занятия, нравятся ли, актуальны или уже нет?



Одно и то же занятие может быть интересным и легким для кого-то, скучным и трудным для другого. Если человек скучает, расстраивается, нервничает, беспокоится – не стоит продолжать. Иногда

достаточно прерваться и отдохнуть, иногда поговорить или сделать что-то другое. Важно оказывать человеку эмоциональную поддержку и по-настоящему сотрудничать с ним, а не приказывать и не поучать.

Разница между обучением в образовательном учреждении и обучением в доме сопровождаемого проживания

Школа	Дом
Учатся во время урока	Учатся в обычных повседневных делах
Есть уроки	Нет уроков, есть просто домашние дела или беседы
Учитель учит ученика	Нет учителей и учеников. Есть жильцы и помощники, которые помогают им освоить новые навыки
Ученики учатся по обязательной программе для всех	Каждый учится тому, что для него важно и что ему по силам, чему он хочет научиться
Учитель решает, чему учить	Жильцы решают, чему они хотят научиться

Занятия проводятся во время обычных повседневных дел. Например, вместе делают уборку, готовят еду, гуляют, беседуют на разные темы, смотрят и обсуждают фильм, читают, играют и т.п. При этом задачи сотрудника:

- ✓ Слушать жильцов и уважать их мнение;
- ✓ Поддерживать и поощрять;
- ✓ Создавать открытую, приятную и безопасную атмосферу;
- ✓ Комментировать и направлять, предлагать пути решения;

- ✓ Сочувствовать;
- ✓ Принимать человека таким, какой он есть, и не сердиться, если что-то не получается;
- ✓ Просить помощи у другого специалиста, в случае необходимости.

Во время занятий и после полезно записать важные факты, замеченные сотрудником, чтобы и другие сотрудники о них потом узнали, и чтобы можно было улучшить или изменить что-то в этих занятиях:



1. *Что говорил человек во время занятия?*
2. *Что он делал с удовольствием, а что отказывался делать?*
3. *Что получилось – достигли ли результата?*
4. *Какие были проблемы?*

Обучение навыкам самостоятельной жизни

В доме сопровождаемого проживания персонал и жильцы вместе разрабатывают план, в котором изложены цели независимой жизни, которые клиент хочет достичь. Каждый человек имеет свои цели, свои потребности, свои сильные стороны и свои трудности. Обучение навыкам самостоятельной жизни всегда проходит индивидуально. Это не значит, что человек учится один. В группе тоже полезно и важно учиться. Но для каждого нужна своя роль и свои задачи. Иногда необходимо проводить обучение и один на один, в зависимости от ситуации. Обучение жизненным навыкам поможет людям в достижении большего контроля над своей жизнью.

В доме сопровождаемого проживания обучение предоставляется в следующих областях:

- Личная гигиена
- Уход за одеждой и обувью
- Приготовление еды
- Как пользоваться оборудованием бытовой техникой

Сотрудники помогают клиентам научиться использовать различное кухонное оборудование, сантехнику, бытовую технику, электрические приборы, компьютеры, телефоны, телевизоры и т.п. Умение пользоваться этими приборами необходимо для самостоятельной жизни. Также человеку бывает нужно научиться пользоваться вспомогательным оборудованием (техническими средствами реабилитации). Например, человека нужно научить пользоваться коляской, поручнями в ванных комнатах и т.п.

КАК ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ

Практически ежедневно происходит обучение навыкам общения. Сотрудники помогают клиентам в построении отношений, решении проблем общения, нахождении приятной социальной роли, в поиске друзей и в укреплении дружеских отношений. Для этого жильцов поощряют к совместным беседам, взаимодействию, учат слушать, задавать вопросы, рассказывать, вести беседу.



ЗДОРОВЬЕ

Одной из важных областей самостоятельной жизни является умение следить за своим здоровьем и безопасностью. Сотрудники помогают проживающим в выборе



правильного питания, помогают наладить здоровый режим сна, поощряют физическую активность. Также важно научить жильцов дома правильно принимать лекарства, оказывать посильную первую помощь, вызывать скорую помощь.

УБОРКА

Сотрудники и жильцы дома сопровождаемого проживания вместе делают уборку в доме. По договору в доме могут быть и нанятые уборщики. Но в своей квартире или комнате человек, как правило, прибирается сам. Его нужно научить протирать пыль, мыть пол, раскладывать по порядку одежду в шкафу, поливать цветы и т.п.



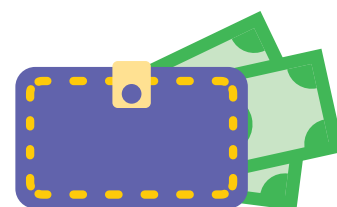
ТРАНСПОРТ

Сотрудники помогают жильцам научиться пользоваться общественным транспортом. Для этого клиенты и персонал вместе ездят из дома в разные места, по дороге изучают маршруты метро и автобусов, выясняют, где расположены остановки, как покупают билет, как нужно вести себя, как ориентироваться в городе или селе.



УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ДЕНЬГАМИ

Сотрудники обучают жильцов составлять бюджет, планировать свои траты, понимать свое финансовое положение, знать, чем человек владеет и как лучше всего устроить свои денежные дела.





Чему мы хотим учиться

(текст составлен из пожеланий взрослых людей с особенностями интеллектуального развития, принимавших участие в различных проектах ГАООРДИ)

Мы хотим научиться сами делать повседневные дела, например:

« Как правильно принимать решения »

« Как защитить себя в трудную минуту »

Часто нас заставляют учиться слишком быстро

« Мы боимся, что мы сделаем что-то неправильно »

« Нам нужно научить работать и искать работу »

Те, кто нас учат, сами нуждаются в обучении

« Мы можем научить их учить нас лучше, понимать нас больше »

« Многие из нас, кому сейчас больше сорока лет, никогда нигде не учились и чувствуют себя одинокими »



Те, кто называет нас «особыми», не понимают, что они тоже особые. Нет одинаковых людей.
Каждый человек в мире особый.
Мы хотим учиться, меняться и становиться лучше.
Но нельзя изменить и улучшить только нас – люди вокруг нас и все общество тоже должны измениться и улучшиться.



- « Мы хотим учиться и после школы. Даже пожилому человеку важно учиться »
- « Мы хотим получить профессию, научиться жить в обществе, научиться самим решать свои дела »
- « Включение в общество – значит, ты становишься частью общества »
- « Учение – это и встречи с людьми, это игра, общение, это часть обычной жизни »
- « Компьютер и интернет – это для нас важно. Через интернет можно найти друзей в других городах и своем городе. Хорошо, когда в доме сопровождаемого проживания есть интернет. Можно больше узнать о мире, можно многому научиться »
- « Иногда можно даже найти работу и работать с компьютером дома »

Как мы хотим учиться?

- ✓ Практически, понятно, доступно.

Чему мы хотим учиться?

- ✓ как жить самостоятельно
- ✓ как общаться с людьми
- ✓ как вести хозяйство
- ✓ танцевать
- ✓ читать

- ✓ фотографировать и снимать кино
- ✓ какой-то профессии
- ✓ как планировать будущее
- ✓ как дружить и иметь семью
- ✓ как быть родителями
- ✓ политике и законам
- ✓ как ездить по городу

Поддержка желания быть самостоятельным

Чтобы сам человек захотел стать самостоятельным, активным, персонал дома сопровождаемого проживания должен не делать дела за него или вместо него, а помогать ему действовать самому, делать самому как можно больше дел. Необходимо все время спрашивать его мнение, помогать, при необходимости, сделать выбор, принять решение. В доме сопровождаемого проживания работники и жильцы являются активными партнерами.

Активное партнерство не значит, что людей только спрашивают: нравятся ли вам предоставленные услуги. Это значит, что им предоставляется помощь в принятии решений по планированию, предоставлению, контролю и оценке предоставляемых услуг.

Уже на первом этапе, планируя сопровождаемое проживание для клиента, еще живущего дома или в интернате, нужно лично встретиться с ним и поговорить. Человека нужно узнать не только на основании

документов. Личные встречи и беседы помогают понять его потребности, желания, надежды.

Как работники дома сопровождаемого проживания могут усилить стремление людей с особенностями развития к независимости, поддержать их попытки быть самостоятельными:

- Не делайте за клиента, помогите ему делать самому;
- Давайте как можно больше заданий на помощь другим, включая помощь вам;
- Занятия должны быть как можно более практическими;

ПРИМЕР



Например, при обучении приготовлению пищи, не нагружайте клиента теоретическими знаниями о составе продуктов, температуре воды и т.п. Не играйте с муляжами и детской посудой. Пользуйтесь настоящими продуктами, настоящим кухонным оборудованием, показывайте, поощряйте, просите повторить.

- Содержание занятий должно отвечать потребностям клиента. Человек легче учится тому, что ему нужно. Бесполезным вещам научиться намного труднее;
- Перед каждым практическим занятием просите клиента объяснить, понял ли он что сегодня будет делать и зачем. Спросите, хочет ли он этим заниматься. Напомните, что вы уже предварительно договаривались заниматься сегодня, в это время, этим делом;

- У человека есть право написать свое имя на двери своей квартиры или комнаты и иметь от нее ключ;
- Насильственного переселения быть не должно. Все переселения следует планировать заранее и с учетом мнения клиента;
- Человек имеет право выбирать, где жить и с кем жить;
- Персонал – помощники, а не воспитатели и не няньки;
- Клиенты с самого начала принимают участие в планировании своей комнаты, в покупке мебели, в выборе вещей.

Работник ободряет и усиливает самостоятельность	Работник мешает самостоятельности, обескураживает
Делает упор на сильных сторонах человека, подчеркивает, что он может и умеет	Подчеркивает слабости и ограничения
Уверен, что в клиенте самое важное – личность	Считает, что в клиенте самое важное – диагноз, вид инвалидности
Признает, что человек с особенностями развития активно живет своей жизнью и сам делает выбор	Считает человека с особенностями развития пассивным и неспособным делать правильный выбор
Ценит любые, самые маленькие достижения, независимо от того, достигнута ли норма	Оценивает достижения на основании внешних норм
Считает негативные черты личности «приемлемыми» и относится с пониманием к особенностям	Считает нарушение развития ключом ко всему поведению и старается сделать человека «нормальным» во всем
Пытается победить ограничения на практике, а непобедимые ограничения признает как необходимую часть нормальной жизни	Сдается и не пытается победить трудности или, наоборот, заставляет человека без конца тренироваться и превращает его жизнь в бесконечную реабилитацию

Как работники дома сопровождаемого проживания могут включить людей с особенностями развития в оценку качества предоставляемых ему услуг:

- ? Наблюдайте и отмечайте в дневнике состояние клиента, его удовлетворенность и выражение чувств.
- ? Спрашивайте клиента, нравятся ли ему мероприятия, его квартира или комната, его соседи, его распорядок дня и что он хотел бы изменить.
- ? Спрашивайте клиента, какое у него настроение, как он себя чувствует.
- ? Спрашивайте клиента, что бы он хотел делать еще и чего он больше не хочет делать.
- ? Меняйте мероприятия в соответствии с пожеланиями клиента.
- ? Спрашивайте мнение близких людей и родителей.

СОПРОВОЖДЕНИЕ – ЭТО БОЛЬШЕ ИСКУССТВО,
ЧЕМ НАУКА

Что значит быть взрослым
и самостоятельным?



- Я** предусмотрительный – вижу, к чему ведут мои поступки
- Я** ответственный – готов отвечать за свои поступки

Не берусь за невозможное

Я взрослый, а не ребенок

Умею справляться со многими своими делами

Умею звать на помощь

У меня есть личное свободное время

Я умею вести себя по правилам, как принято у всех людей

Уважаю других

Забочусь о своем здоровье и здоровье окружающих, насколько это в моих силах

Помогаю другим

Что еще? Скажи сам, какие качества делает тебя взрослым и самостоятельным

Развитие самосознания и усиление желания действовать

Для того, чтобы человек узнал и понял себя лучше, чтобы он стал более активным, ему необходимо:

- Приобрести жизненный опыт
- Общаться с людьми
- Размышлять о себе



Как узнать себя лучше?



Что нужно, чтобы узнать себя лучше	Что для этого надо делать
<p>Получить жизненный опыт – наполнить свою жизнь разнообразными событиями, получить как можно больше впечатлений.</p>	<ul style="list-style-type: none">• делать много разных дел;• испытать успехи и неудачи, победы и поражения;• бывать в самых разных местах своего города или поселка;• работать и учиться;• знакомиться с новыми людьми;• сделать что-то новое, чего раньше никогда не делали;• придумать что-то, что можем сделать по-своему, не так, как все.
<p>Узнать, что думают о нас другие люди, как они нас оценивают, что они о нас говорят. Нам нужно не просто разговаривать с ними и задавать вопросы – чтобы узнать, как к нам относятся, нам нужно что-то делать вместе с людьми или что-то делать для них. Тогда они лучше узнают нас и поймут.</p>	<ul style="list-style-type: none">• спросить, что о нас думают люди;• беседовать с родителями, друзьями, учителями, знакомыми и малознакомыми людьми;• выяснить, что у нас общего с другими людьми и в чём мы от них отличаемся;• сравнить себя с другими – с живыми, знакомыми людьми, с теми, кто жил до нас и с теми, кого вообще никогда не было – с героями историй и сказок;• подумать о своем значении в жизни других людей – о том, что мы можем для них сделать;• сделать что-то хорошее для близких и даже незнакомых людей, чем-то им помочь.

Думать о себе – размышлять над своими поступками, оценивать свои возможности, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки, обсуждать с близкими и верными друзьями свои взгляды и привычки.

- думать о себе, о своих чувствах;
- вспоминать, что с нами было;
- вспоминать, что мы делали;
- размышлять о своих поступках;
- думать о своем будущем, о том, что с нами может случиться и что мы будем делать;
- понять, чего мы хотим больше всего;
- понять, чего мы боимся, о чем мечтаем, что нам нравится, что мы ненавидим, чем гордимся, чего стыдимся;
- подумать, чему мы сочувствуем, над чем смеемся, о чем грустим, чем восхищаемся;
- посмотреть на себя в зеркало.

Безопасность

Один из сотрудников является ответственным за безопасность помещений. Он должен пройти обучение по оценке рисков и предоставлять другим сотрудникам и жильцам информацию по вопросам безопасности внутри и вокруг дома. Ответственный сотрудник должен проводить еженедельные осмотры всех помещений на предмет их безопасности. Он также проверяет все покупки жильцов и подарки жильцам дома от доноров, родственников, друзей и пр., если это предметы, которые могут возгораться или представлять другую опасность для здоровья жильцов и персонала (опасные химические вещества, легковоспламеняемые вещества, лекарства, электроприборы и т.п.).



Основные сферы безопасности в доме сопровождаемого проживания

Опасности	Меры безопасности
Отсутствие системы оповещения об опасности	<p>В доме должна быть современная система оповещения об опасности, которая позволяет жильцам вызывать персонал в случае чрезвычайной ситуации.</p> <ul style="list-style-type: none">● Кнопка экстренного вызова в комнате;● Аварийная натяжная веревка в ванной;● Ванные комнаты должны быть оборудованы аварийной натяжной тесьмой, а рядом с каждой кроватью должна быть кнопка вызова;● Телефоны, интернет.
Недоступная среда	<ul style="list-style-type: none">● Полная доступность среды во всем доме и в каждой отдельной комнате или квартире, включая отсутствие порогов, широкие проемы дверей, поручни в ванной комнате, нескользкие полы и т.п.
Плохое освещение	<ul style="list-style-type: none">● Освещение в жилых и общих помещениях должно быть не слишком тусклое и не слишком яркое;● Своевременная замена ламп;● Проверка освещения и установка дополнительной лампы при необходимости.

Захламленность комнат и коридоров

- Регулярная уборка;
- Порядок в помещениях;
- Не оставлять на полу предметы, мешающие проходу, особенно, в санузел.

Стулья без подлокотников, слишком высокие стулья

- Для людей с проблемами передвижения часто нужны стулья и кресла с подлокотниками для того, чтобы они могли безопасно садиться и вставать;
- Стулья в личной комнате должны подходить по высоте.

Ковры и коврики

- Только с самым низким ворсом;
- Лучше совсем не иметь ни ковров, ни ковриков.

Неправильный прием лекарств

- Точные списки лекарств для каждого жильца;
- Лекарства держать в запечатанных пакетах (лучше ежедневные дозы лекарств класть в запечатанные пакеты и сопоставлять их со списком лекарств, прежде чем давать их жильцам);
- Знать аллергии каждого жильца;
- Знать, какие лекарства без рецепта можно давать каждому;
- Знать, как давать лекарство.

Насилие, жестокое обращение

- Обучение персонала распознавать насилие и сообщать о нем;
- Обучение персонала уважительному и бережному отношению к клиентам.

Инфекции

- Личная гигиена;
- Чистота помещений;
- Регулярная проверка здоровья жильцов и сотрудников;
- Изоляция заболевших заразными болезнями;
- Мытье рук .

Пожар

- Регулярная проверка электроприборов и проводки;
- Обучение жильцов и персонала умелому обращению с электроприборами, спичками и т.п.;
- Регулярная тренировка поведения в ситуации возгорания;
- Датчики задымления в каждой комнате;
- Специальные носилки для перемещения людей с проблемами передвижения по лестнице;
- Легко открывающиеся изнутри двери;
- Запасные выходы;
- Система оповещения;
- Система тушения, огнетушители.

Терроризм

- План поведения при захвате здания.

Военные действия

- План поведения при военных действиях.

Жильцы не умеют звать на помощь

- Регулярные тренировки поведения при чрезвычайной ситуации;
- Обучение жильцов пользоваться системой оповещения об опасности;
- Жильцы должны знать, у кого и как просить помощь;
- Обучение жильцов безопасному поведению и взаимопомощи.

Безопасность здания и внутренних помещений



ЗАМКИ, ОКНА И ДВЕРИ

Передние входные двери, задние двери и отдельные автономные комнаты и квартиры должны иметь замки. Изнутри такая дверь должна открываться без ключа, поворотом большого пальца. Люди, не имеющие пальцев или не способные сами открыть замок, должны иметь возможность открыть дверь самостоятельно другим способом. Они должны иметь возможность при необходимости выбраться из комнаты и здания.

Наружные двери должны быть изготовлены из монолитного дерева или металлического каркаса, либо со специальным многослойным стеклом или проволочной прослойкой. Замок на входных дверях должен быть крепким и сложным для того, чтобы его нельзя было легко открыть снаружи. Желательно иметь домофон с камерой.

Окна первого этажа и верхнего этажа должны быть надежными по конструкции и оснащены оконными замками.

Для всех замков клиенты должны быть обеспечены ключами. Исключение составляют люди, кто по своему пониманию и поведению могут оказаться в опасности, если выйдут из дома одни.

Изгороди и кусты вокруг наружных дверей и окон должны быть низкими. Все ограждения и стены должны быть в хорошем состоянии.



КРЫША

Любые предметы на крыше, включая свободно стоящие и антенны, должны быть безопасно закреплены. Водосточные желоба и водосточные трубы должны быть надежно закреплены, исправны и не иметь засоров. Грунтовые и сточные

трубы должны быть в исправном состоянии и надежно прикреплены к конструкции. Не должно быть никаких признаков утечек или повреждений почвы или сточных труб на уровне земли.



ПОТОЛКИ, СТЕНЫ, ПОЛЫ, ЛЕСТНИЦЫ

Все стены, потолки, полы и металлоконструкции должны быть чистыми, с минимумом потертостей, следов или ссадин. Обои не должны иметь разрывов или пятен, следов или разрывов. Мокрые пятна, трещины, плесень или неустойчивость стен, пола, потолка, мебели должны быть исправлены и устранены.

Все полы должны быть ровными, гладкими и свободными от предметов и проводов. Они должны быть всегда сухими. Напольные покрытия на кухнях, в ванных комнатах и туалетах должны быть в идеале из листового винила. Кафель не употребляется. Отделка пола должна быть хорошего качества и в хорошем состоянии. Ковры могут быть только по желанию жильца в его комнате.

Лестницы, перила и поручни должны быть прочными и хорошо закрепленными. Лестница должна быть чистой и хорошо окрашенной, где это необходимо, чтобы были четко видны ступеньки.



МЕБЕЛЬ и обстановка внутри комнат

Все комнаты в доме сопровождаемого проживания должны быть надлежащим образом обставлены в соответствии с назначением и адекватны потребностям проживающих. Сами жильцы имеют право влиять на обстановку в комнате или квартире. Дом должен иметь достаточно места для хранения вещей. Столовая и холлы общего пользования должны быть в домашнем стиле и иметь телевизор. В доме должен быть интернет.

В доме, комнатах и коридорах должно быть достаточное пространство для перемещения, чтобы обеспечить доступ между жилыми

помещениями и иметь возможность быстро выйти при необходимости, в том числе и на коляске.

Большие или потенциально опасные стекла и зеркала должны быть удалены.

Маленькие зеркала в ванной комнате можно сохранить, но они должны быть надежно закреплены. Внутренние стеклянные двери в домах должны быть застеклены безопасным стеклом.

В окнах должны быть форточки для вентиляции, которые можно безопасно открыть на ночь. Окна должны обеспечивать достаточное освещение и вентиляцию помещения. Каждое жилое помещение должно быть обеспечено площадью прозрачного остекления, эквивалентной не менее одной десятой его площади. Окна должны легко открываться, быть неповрежденными, без гнили, с целыми стеклами, водонепроницаемыми. Для всего окна должны быть повешены шторы.



ОПАСНОСТИ И РИСКИ

Любой риск причинения вреда здоровью или безопасности жильцов и персонала должен быть учтен.

Все помещение должно быть проверено и регулярно проверяться по следующим показателям

Физиологические риски:

Влажность	Температура
Наличие плесени и грибка	Наличие асбеста
Биоциды	Угарный газ и продукты сгорания топлива, другие опасные газы

Излучение

Летучие органические соединения

Психологические риски:

Скученность

Теснота

Проникновение злоумышленников

Освещение

Шум

Защита от инфекции

Бытовая гигиена

Вредители и насекомые

Мусор

Продовольственная безопасность

Личная гигиена, санитария

Водоснабжение

Защита от несчастных случаев:

Ванные комнаты (нескользкий пол, защита от горячей воды)

Свободный проход

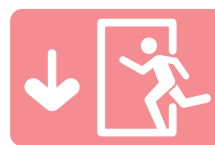
Электрические розетки и приборы

Терроризм

Взрывы

И многое другое должно быть проверено в соответствии с законодательством.

ЭВАКУАЦИЯ

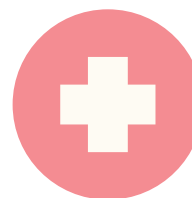


В чрезвычайной ситуации лифты отключаются. Необходимо продумать способы эвакуации людей с проблемами передвижения.

Есть несколько способов спасения людей, кто не может быстро ходить. Первый – комната безопасности, с толстыми стенами, с дверью и окнами, которые закрываются, как сейф – где человек может продержаться достаточное время.

Второй способ: эвакуационное кресло. Даже человек, пользующийся им первый раз, спустится по лестнице быстрее, чем если его нести на носилках. Каждый человек должен знать, кто ему поможет, где находится эвакуационное кресло, как им пользоваться.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Все сотрудники должны пройти курсы оказания доврачебной помощи. Это необходимо, чтобы уметь:

- Обеспечивать собственную безопасность;
- Правильно оценивать состояние пострадавшего;
- Эвакуировать пострадавших из зоны опасности;
- Оказывать доврачебную помощь при:
 - сердечном приступе;
 - непроходимости дыхательных путей;
 - потере сознания;
 - остановке дыхания и остановке сердца;
 - различных травмах и падениях.

Все сотрудники должны знать, как вызвать скорую помощь. Также и жильцов необходимо обучать тому, чтобы они могли позвать на помощь и посылно оказать первую помощь.

АПТЕЧКА

Важно иметь под рукой аптечку первой помощи. Обязательно держите аптечку в том месте, где она может быть быстро найдена и открыта, и регулярно проверяйте ее, заменяя предметы с истекшим сроком годности.



Около аптечки должен находиться список медицинских контактов, а также полный список предметов и лекарство в аптечке. Список должен включать номера телефонов для экстренных вызовов, врачей, аптек, токсикологических центров.

Также около аптечки должно находиться Руководство по оказанию доврачебной помощи.

Что включать в аптечку (минимум):

- Перчатки
- Термометр
- Антисептическая мазь
- Спиртовые салфетки
- Пакет для холода
- Пластыри разных размеров, включая коленные и локтевые
- Грелка
- Марля (прокладки и рулон), лента и эластичная пленка

- Дезинфицирующее средство для рук
- Пинцет, ножницы, булавки
- Лекарства с четким объяснением дозировки и временем приема
- Стерильные средства для промывания глаз, такие как физиологический раствор
- Ватные палочки и вата
- Полиэтиленовые пакеты
- Дыхательные маски
- Аппарат для измерения артериального давления
- Измеритель уровня сахара в крови

В доме необходимо иметь фонарики, запас воды и теплые одеяла.

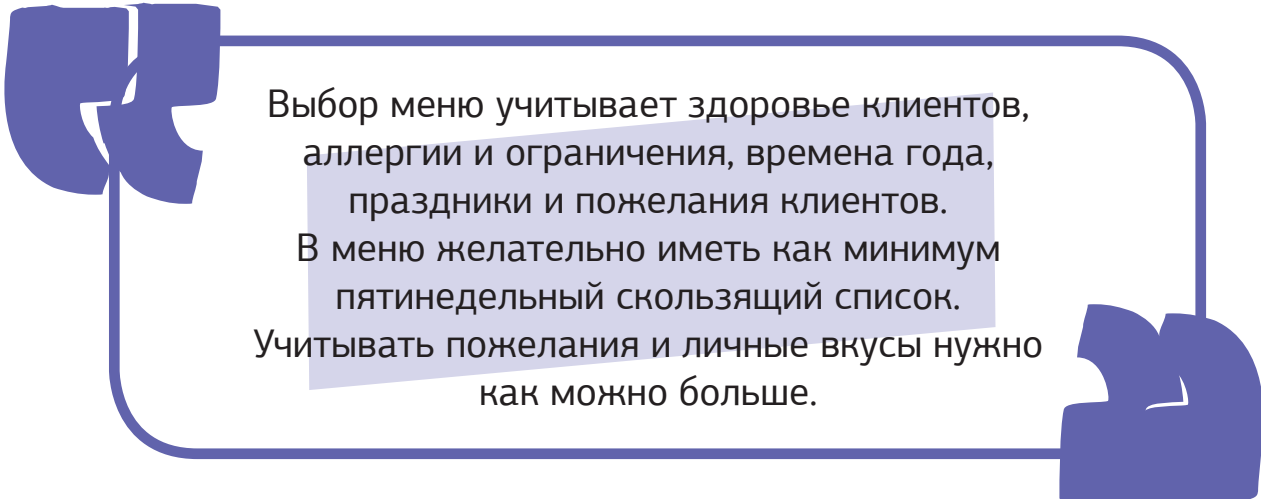
Повседневный уход за собой – личная гигиена

Организация питания

Общие принципы организации питания

В доме сопровождаемого проживания сотрудники помогают жильцам с выбором здоровой индивидуальной диеты, покупкой продуктов, приготовлением еды и, при необходимости, с принятием пищи.

Обычно завтрак, обед, полдник и ужин устраиваются в общей столовой. Питание должно быть минимум пятиразовым и включать также небольшую закуску после ужина, незадолго до сна. Ожидается, что порция клиента будет съедена по мере необходимости. Каждый клиент дома должен иметь возможность поесть и в своей комнате, если захочет.



Выбор меню учитывает здоровье клиентов, аллергии и ограничения, времена года, праздники и пожелания клиентов. В меню желательно иметь как минимум пятинедельный скользящий список. Учитывать пожелания и личные вкусы нужно как можно больше.

Варианты употребления алкоголя должны учитывать привычки клиентов, их здоровье, праздники и национальные традиции. Также и все меню должно учитывать религиозные и национальные традиции и ограничения.

✓ Полдник должен отличаться от десерта.

Клиенты должны получать еду как для удовлетворения их энергетических потребностей, так и потребностей во всех необходимых питательных веществах. Для людей пожилых и ослабевших пища должна иметь хорошую плотность питательных веществ, чтобы потребление питательных веществ достигалось с довольно маленькой порцией. Также пожилым и ослабленным людям часто должны быть предложены соусы и протертые супы, чтобы еда не была слишком сухая.

✓ Доза основного блюда составляет около 300 г, в зависимости от блюда.



Салат и гарнир около 50-70 г, а вес десерта составляет около 120-150 г., в зависимости от продукта.

Мясо, рыба, птица или другие белковые составляющие, фрукты и овощи должны обязательно присутствовать в питании в достаточном количестве.

Если человек не может есть обычные порции, обогащение пищи происходит путем добавления белковой части продукта и/или добавления высокоэнергетических ингредиентов, такие как масло или сливки. Тогда размер порции можно уменьшить. Все это делается только после консультации с лечащим врачом. В основном потребности в питании удовлетворяются за счет основных продуктов питания и закусок. Обогащенная диета должна содержать необходимое количество питательных веществ.

Специалисты службы сопровождения должны позаботиться о специальных диетах для жильцов, если в них есть необходимость. Особые диеты также назначаются при различных заболеваниях в зависимости от стадии, степени тяжести или осложнения. При необходимости назначается протёртое питание, щадящие диеты, высоко- или низкобелковые и т.п. Самые распространенные специальные диеты включают диеты для людей с диабетом, непереносимостью лактозы, пищевыми аллергиями, повышенным давлением, непереносимостью глютенсодержащих продуктов и другие.

Питание должно быть регулярно оценено и диеты гибко исправляться в соответствии с отзывами жильцов. Экологические аспекты должны приниматься во внимание. Специалисты службы сопровождения должны заботиться о свежести и безопасности продуктов, приготовлении и подаче пищи, а также качестве и безопасности хранения пищевых продуктов.

По запросу жильца, его родных и опекунов, специалисты службы сопровождаемого проживания должны предоставить им информацию о качестве питания.

Помощь в поддержании нормального веса

Некоторым людям с особенностями развития трудно следить за своим весом. Зачастую они ведут малоподвижный образ жизни, быстро устают и утомляются. Специалисты службы сопровождаемого проживания должны помогать жильцам советами как по здоровому питанию, так и в организации движения и легких физических нагрузок. При планировании меню желательно избегать таких продуктов питания, как различные конфеты, печенье, пряники и т.д., их лучше заменить на фрукты, сухофрукты, орехи и овощи. Такие продукты как майонез, майонезные соусы, маргарины лучше заменить оливковым или другим растительным маслом (нерафинированным) или нежирной сметаной или йогуртом.

Участие в выборе и покупке продуктов и приготовлении еды

- ✓ Жильцы должны принимать посильное участие в выборе и покупке продуктов и приготовлении еды.



Примеры рецептов на ясном языке

Картофельный салат

Что нужно:

- 2 миски, доска, нож



- измерительная ложка на 100 мл, чайная ложка



На 4 порции нужно:

● 8 вареных картофелин



● 1 луковица



● 2 соленых огурца



● 1 яблоко



● 1 банка сметаны



● 100 мл майонеза



● немножко горчицы

**Как готовим:**

1. Почисти картошку, лук и яблоко.



2. нарежь на кусочки картошку, лук, яблоко и огурцы.



3. Положи нарезанные овощи и яблоко в миску и помешай.



4. Сделай соус: в другую миску положи сметану и майонез, перемешай. Добавь горчицу по вкусу.



5. Добавь соус в салат. Перемешай.



6. Положи салат в холодильник.



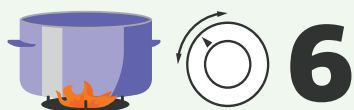
Как варить картошку



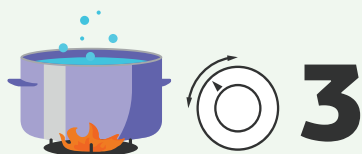
Возьми столько картофелин, сколько нужно для тебя или твоих гостей. Помой и почисти картошку, положи ее в кастрюлю.



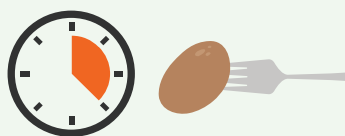
Налей в кастрюлю столько воды, чтобы только немного покрыть водой картошку.



Поставь кастрюлю на плиту.



Когда вода закипит, уменьши огонь.



Вари 20 минут и попробуй вилкой, мягкая ли картошка.



Выключи плиту!



Вылей воду.

Сеть поддержки

Для успешного включения человека с особенностями развития в общество, необходим комплексный межведомственный подход и сотрудничество со всеми важными для его жизни людьми, организациями и учреждениями. Поэтому с самого начала необходимо выявить сеть поддержки человека: семья, родственники, друзья, школа или техникум, центры социальной реабилитации, поликлиники и т.п. В сеть поддержки входят все, кто знает этого человека и может оказать ему помощь. Выявление сети поддержки происходит с самого начала планирования переезда.

Определение сети ближайшего окружения

При оценке определяется сеть ближайшего окружения: кто из родных, близких, друзей, а также специалистов участвует в поддержке человека с особенностями развития. Сетевое взаимодействие осуществляется уже при оценке потребностей в услугах. В дальнейшем сеть ближайшего окружения привлекается для решения важных вопросов или проблем в жизни человека. Желательно это делать с его согласия.

Привлечение сети ближайшего окружения может быть сделано без согласия человека с особенностями развития только в том случае, если:

- человек сам не может адекватно решать собственные проблемы, особенно связанные со здоровьем и безопасностью;
- информация необходима для уточнения потребностей в сопровождении, но сам человек с особенностями развития не может ее предоставить;
- информация необходима в интересах человека с особенностями развития, но ее нельзя получить только от него;

- человек нуждается в поддержке со стороны родственников и близких людей.

Следующие факторы необходимы для того, чтобы сеть поддержки действительно работала.



Общие цели и ценности

Общие цели и ценности – это то, что объединяет членов сети. В случае человека, проживающего в доме сопровождаемого проживания, целью сети поддержки будет обеспечение его физического, психического и материального благополучия, включения в общество, защита его прав. Общие ценности также важны: если один из членов сети, например, социальный работник, считает, что человек с особенностями развития не может сам решать свои дела, то договориться о решениях по многим вопросам будет трудно или невозможно.



Взаимодействие и сотрудничество между участниками сети

Включает различные виды деятельности, такие как обмен информацией и знаниями или участие в совместных действиях, которые способствуют достижению целей сети.



Автономность участников.

Членами сети являются независимые организации и отдельные люди. Каждый вносит свой вклад в общее дело.



Неиерархическая (горизонтальная) структура

Центр сети поддержки – это дом сопровождаемого проживания. Но это не начальник для других участников сети, а координирующий секретариат, созданный для сотрудничества и ведения записей. Все участники сети равны.



Обмен информацией

Участники сети поддержки регулярно обмениваются информацией. Для этого создаются доступные всем каналы информации, например, обмен мейлами, и определяется частота информирования.



Сотрудничество

Участники сети поддержки участвуют в совместных мероприятиях и могут встречаться по кризисным поводам.



Активность

Присоединение к сети в сети не обязательно означает эффективность сети. Некоторые участники сети могут быть пассивными и не стремиться участвовать в обменах с другими. Обязанность сотрудников дома сопровождаемого проживания налаживать и поддерживать контакты и сотрудничество.


Люди с потребностью в большой поддержке

Дети и взрослые с тяжелыми и глубокими нарушениями развития – самые незащищенные, одинокие и уязвимые граждане в любой стране. Их возможности ограничены до предела – они полностью зависят от окружающих. Посторонним людям кажется, что они ничего не понимают, не помнят и ничего не чувствуют, кроме боли, холода и голода. Посторонними для них остаются, увы, чаще всего, и врачи, и санитары, и воспитатели. Даже в тех интернатах, где есть отделения реабилитации, место таких людей – в «отделениях милосердия», где с ними почти ничем не занимаются, кроме кормления и купания. До сих пор во многих учебниках пишут, что им недоступна осмысленная деятельность, а их эмоциональная жизнь исчерпывается примитивными реакциями удовольствия и неудовольствия. Такой неверный взгляд на людей с глубокой

степенью инвалидности привел к повсеместному нарушению их прав и к игнорированию их потребностей и желаний.

Действительно, людям с глубокими нарушениями психики, часто осложненными еще и проблемами движения, зрения и слуха, трудно воспринимать мир, трудно выражать себя понятным для других образом. Это приводит к их разобщению с людьми. Человек не говорит – считают, что ему нечего сказать. Человек не двигается – считают, что ему достаточно лежать в кровати. Посторонние не понимают его чувств и поэтому уверены, что он ничего не чувствует.

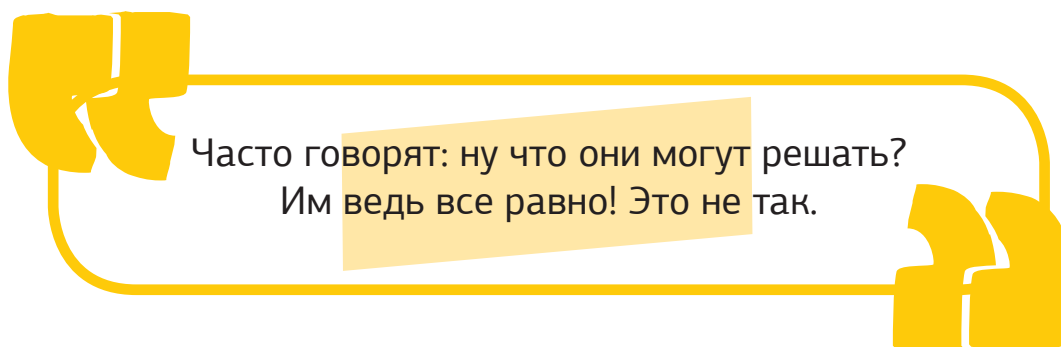
НАПРИМЕР



Нянечка кормит инвалида и равнодушно молчит, только смотрит, чтобы ложка попадала в рот. Изо дня в день люди находятся рядом и не понимают друг друга. Но внимательное наблюдение не за ложкой, а за движениями, выражением глаз, может расшифровать сигналы, которые человек с «особыми потребностями» подает миру о своем самочувствии, о своих желаниях, о своем «Я». Только близкий, а не посторонний, только тот, кто долго, внимательно и сочувственно находится рядом, может открыть внутренний мир этих одиноких людей. К сожалению, многие исследования показывают, что повседневное общение персонала и людей с глубокими нарушениями часто ограничено и не имеет развивающего характера. Не только психологов и преподавателей, но и медсестер, санитаров и нянечек нужно обучать методам общения и взаимодействия, включая методы альтернативной коммуникации.

Очень важно, чтобы все, и родители, и персонал, имели возможность пройти курс обучения методам альтернативной коммуникации. Общение невозможно без языка. Но человека можно научить говорить доступным ему образом – жестом, кивком головы, простыми звуками. Даже по изменению дыхания можно узнать многое. Тщательное наблюдение за дыханием, мышечным тонусом, жестами и движениями дает важную информацию, которую можно использовать в общении. Возможности коммуникации расширяются за счет использования картинок, пиктограмм, фотографий, компьютеров.

Нарушения поведения могут быть естественной реакцией на одиночество, на ничегонеделание, на страдания, которых никто не замечает. Обучение общению – сложная задача, ее выполнение требует времени и постоянства окружающей среды. Нужно, чтобы рядом, каждый день, был знакомый, внимательный, сочувствующий помощник. Человек с самым тяжелым нарушением развития – гражданин своей страны, член своей семьи. Он имеет все те же права, что и все остальные люди и его жизнь также драгоценна. Конвенция о правах инвалидов ООН утверждает, что все инвалиды имеют такие же права человека, как и все, и что эти права должны быть законодательно закреплены и обеспечены на практике. И самый тяжелый инвалид имеет право на личную жизнь, на психическое и физическое благополучие, на взаимодействие с другими людьми, на принятие решений.



Часто говорят: ну что они могут решать?
Им ведь все равно! Это не так.

Люди с тяжелыми нарушениями интеллекта могут принимать решения о простых, но очень важных для них вещах. Например, что им есть и пить. Куда пойти гулять. Что посмотреть по телевизору. Когда лечь спать. С кем сидеть рядом. Принятию решений тоже можно научиться. Если нет выбора, то и решать не о чем. Но всегда можно предложить: «Что ты хочешь пить – сок или молоко? Какие носки наденешь – синие или красные?». Необходимо позволять и поощрять принимать столько решений, насколько это возможно.

Конечно, есть вещи, которые делать нельзя. Нельзя бить себя по голове, есть свои волосы или царапаться. Но люди, занятые весь день приятными делами вместе с другими имеют намного меньше поведенческих нарушений, чем предоставленные самим себе.

Специалистам, работающим с людьми с глубоким нарушением интеллекта, необходимо сотрудничать с семьей и с близкими этих людей, чтобы знать о них как можно больше.

Что может делать человек с глубоким нарушением интеллекта? Участвовать во всех повседневных делах – в приготовлении еды, в уборке, стирке, в разбирании белья, в огородных и садовых работах. Он может плавать – даже, если сидит в кресле-коляске. Он может кататься на лошади. Он может рисовать красками, даже если не удержит кисти в руке – ведь рисовать можно пальцами и всей ладонью и даже ногами! Он может танцевать и слушать музыку. Он может сочинять свою музыку – в настоящее время разработаны специальные приборы, которые трансформируют шаги в звуки и можно сочинить музыку, просто ходя по комнате! Во все мероприятия можно включать людей с тяжелой инвалидностью – в праздники, спектакли, экскурсии. Почему на сцене все должны ходить? Современный театр позволяет актерам всё: можно лежать в кровати и запускать в зал воздушные шарики.

Конечно, реабилитация людей с тяжелой и глубокой инвалидностью должна включать и значительную медицинскую поддержку. Хорошие протезы, умело подобранные вспомогательные средства и приспособления облегчат передвижение и восприятие. Важно всё – и кровать, и кресло, чтобы положение тела было как можно более комфортабельным. Ведь никто не может участвовать в общей деятельности, если чувствует себя плохо, если ему неудобно. Частое мытье, смазывание кремами, перемена подгузников освободят от зуда и боли и улучшат настроение. Иногда один больной зуб приводит к беспокойству и агрессии.

Очень важно, чтобы люди с тяжелой инвалидностью были опрятно и привлекательно одеты, особенно, когда они выходят на улицу. Это поможет окружающим относиться к ним с уважением. Например, во французском интернате даже у детей с тяжелым аутизмом с сопутствующими множественными заболеваниями, которые не ходят и не говорят, девочки одеты в красивые платья, с кружевными

воротниками, в туфельках с разноцветными пряжками. Мальчики в костюмах и даже жилетках. Их кормят не в кроватках, а привозят в столовую, где обедает и персонал и сам директор, перед ними ставят красивые тарелки, и сок наливают в стаканы не из пакетов, а из хрустальных кувшинчиков... К хорошо и чисто одетому человеку, который сидит с тобой за одним столом, не обратишься с презрительным словом.

Каждое дружеское, положительное взаимодействие с человеком – его реабилитация. Умывание и одевание, еда и питье, прогулки и даже медицинские процедуры – в этих ситуациях можно многое делать вместе. И очень по-разному. Можно просто принести тарелку с кашей. А можно перед этим взять ложку, дать ее потрогать, посмотреть. Если это делать каждый раз перед едой, ложка станет символом, знаком. А перед прогулкой – подержать в руках шнурок от ботинка или шапку. Потом, разложенные в ряд эти предметы напомнят о том, что было днем или расскажут о том, что будет сегодня и в каком порядке. А фотографии этих предметов можно использовать в настенном календаре на неделю. Вот так, предметами, можно структурировать время и создать дневной и недельный ритм.

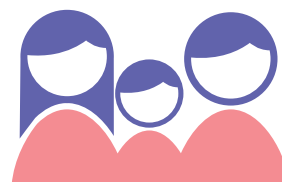
Понимание связи причины и следствия можно развить, если давать возможность человеку самому выключать и включать свет, вентилятор, магнитофон, телевизор. Понимание того, что предмет не исчезает, даже если ты его не видишь, можно в игре в прятки: человек или предмет прячется за зонтиком, шарфом.

Успешным методом общения показала себя система «интенсивного взаимодействия», разработанная для обучения детей и взрослых с тяжелыми нарушениями интеллекта и аутизмом основам доречевой коммуникации. Этот метод был разработан в английской школе Harpenden и сейчас широко распространен в Англии. С его помощью детей и взрослых учат обращать внимание на другого человека, распределять внимание, играть с другими людьми, устанавливать контакт, понимать выражение лица другого человека, пользоваться

жестами и языком тела для общения, разнообразить и усиливать вокализации и наполнять их смыслом. Это практический метод, не требующий никакого специального оборудования. Работа проходит в виде прогрессивно развивающихся приятных сессий общения между партнерами. Эти сессии часто повторяются и постепенно становятся все длиннее и сложнее. Большое внимание уделяется тому, чтобы учитель или воспитатель был недирективен, открыт, готов к восприятию и чувствовал своего партнера. Главное в том, чтобы учитель давал возможность ученику самому вести общение, быть лидером. Учитель как бы присоединяется к поведению ученика, отвечает ему, сопереживает. Этот простой принцип обычно лежит в основе взаимодействия родителей и ребенка первого года жизни. Обучение по методу интенсивного взаимодействия отличается высокой частотой сессий общения, наполненных веселыми, игровыми и приятными делами и занятиями.

Роль семьи

Неформальная помощь родственников и общение с ними важны и полезны для людей



с ограниченными возможностями, хотя они и живут самостоятельно в доме сопровождаемого проживания. Вовлечение семьи в жизнь человека в доме сопровождаемого проживания может быть легким или очень сложным процессом, из-за разнообразия как семей так и самих людей с ограниченными возможностями. У некоторых взрослых людей родители уже ушли из жизни, но остаются братья, сестры и другие родственники. На участие семьи влияют многие факторы, например:

- Структура семьи
- Географическая близость членов семьи
- Состояние здоровья и возраст членов семьи

- Мотивация участия
- Продолжительность проживания (со временем участие членов семьи может падать)

Сотрудники дома сопровождаемого проживания могут облегчать участие семьи с помощью конкретных мер и программ, например, установив гибкие часы посещения, участие семьи в планировании услуг, участие в совместных мероприятиях, экскурсиях, консультациях и т.д. Поощрение этого сотрудничества приводит к большей адаптации жильцов к жизни в доме сопровождаемого проживания, а также к продолжению связи с социальными ролями и жизнью вне места проживания. Такие дома, в отличие от интернатов, предлагают возможность выбора, индивидуальный подход и контроль самих жильцов над своей средой и поэтому могут способствовать более активному участию семьи по сравнению с ПНИ.

Только у части жильцов есть доступные и заинтересованные члены семьи, на которых можно положиться. У некоторых нет доступных членов семьи, которые хотели бы или могли оказать неофициальную поддержку, а бывает, что человек совсем одинок и у него вообще нет членов семьи.

Задача персонала – мотивировать членов семьи к участию в жизни человека с ограниченными возможностями. Для этого необходимы как минимум следующие шаги:

- Инициировать общение персонала и семьи;
- Поведение персонала по отношению к членам семьи проживающих должно быть спокойным, уважительным, партнерским и эмоционально положительным;
- Избегать конфликтов;

- Просить помощи у членов семьи, но не утомлять;
- Сообщать больше положительных фактов и новостей;
- Уменьшить количество жалоб и негативной информации, стараться не нагружать членов семьи проблемами, с которыми они не в состоянии справиться.

Помощь в учебе

Каждый человек с особенностями развития уникален, и поэтому каждого нужно учить именно ему подходящим, индивидуальным образом. ЮНЕСКО определяет инклюзию как «процесс обращения внимания и реакции на разнообразие нужд всех учащихся через возрастающее участие в учении, культурах и общинах и уменьшение эксклюзивности (исключений) в их обучении».



Инклюзивное образование – это возможность школы, техникума или института предоставить обучение всем людям. Оно основано на понимании образования как основного права человека. Инклюзивное образование дает основу для более справедливого и равноправного общества.

Для того, чтобы люди с особенностями развития были успешно включены в общую систему образования в их местном сообществе, им нужно дать столько поддержки, сколько необходимо. Для этого требуется видеть и понимать, что они могут делать, а не то, что они не могут делать. Учителя, помощники учителей и все вспомогательные сотрудники должны принять, что люди с особенностями развития не обязаны иметь одинаковые образовательные цели, если они учатся вместе с другими, нейротипичными людьми. Необходима и поддержка со стороны дома сопровождаемого проживания.

Обучение направлено на индивидуальные достижения и научение человека.

Использование этих простых для чтения и понимания определений помогут объяснить преподавателям, персоналу социальной защиты и родственникам людей с особенностями развития основы обучения таких людей:

Недопущение дискриминации означает, что с людьми с ограниченными возможностями, обращаются также, как и со всеми другими людьми, и не относиться к ним по-другому из-за их инвалидности.

Социальная инклюзия означает, что все люди, с инвалидностью и без, могут принимать полноценное участие в жизни общества, если им дается такая возможность.

Инклюзивное образование – это когда люди с особыми потребностями получают поддержку и образование в той же школе, институте или училище, как и все остальные люди.

Доступность – означает, что вещи, места, мероприятия и информация доступны для всех людей, с особыми потребностями и без.

Используйте эти слова, объясняя людям основы инклюзивного образования:

Инклюзивное образование означает:

- Каждый человек живет вместе со всеми;
- Каждый человек учится вместе со всеми;
- Каждый человек имеет равные возможности для учебы и для участия в других делах;

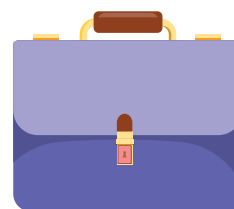
- Люди с особыми потребностями должны иметь необходимую поддержку для всего этого.

Что нужно знать преподавателям и ведущим обучение человека с особенностями в развитии

- Учителя тоже должны учиться;
- Учителя должны понимать, что такое особые образовательные потребности;
- Учителя должны уметь адаптировать программы и материалы;
- Учителя должны знать, как учить всех – разных – людей;
- Учителя должны уметь поддерживать хорошие отношения в группе обучения;
- Учителя должны сотрудничать с семьей и другими профессионалами.

Помощь в работе

Конвенция о правах инвалидов обязывает государства признать право инвалидов на труд наравне с другими. Это право включает и право зарабатывать себе на жизнь трудом, который инвалид свободно выбрал, в условиях, когда рынок труда и производственная среда являются открытыми, инклюзивными и доступными для инвалидов. Для этого условия на рабочем месте должны быть справедливыми и благоприятными, включая равные возможности и равное вознаграждение за труд равной ценности, безопасные и здоровые условия труда. Также условия приема на работу должны быть



благоприятными, чтобы инвалиды имели доступ к профессиональной ориентации, службам трудоустройства и профессиональному и непрерывному обучению. Многие люди с особенностями развития нуждаются в поддержке, в поиске, получении, сохранении и возобновлении работы.

Работа на открытом рынке труда

Главная цель – помочь человеку найти оплачиваемую работу на открытом рынке труда. Это может быть и работа на работодателя, и собственная, индивидуальная трудовая деятельность, предпринимательство, собственное дело. Человек с особенностями развития может работать и в государственном, и в частном секторе. Большую роль в этом играют программы обучения, а также программы профессиональной реабилитации. Если у человека есть трудности с передвижением или со зрением, слухом и т.д. бывает необходимо обеспечить ему разумное приспособление рабочего места.

Любой труд инвалида может быть только свободным и никогда ни обязательным, ни принудительным.


Поддерживаемое трудоустройство

Поддерживаемое трудоустройство – хорошо зарекомендовавший себя метод трудоустройства людей с особенностями развития на открытом рынке труда, с заработной платой, в условиях полной или частичной занятости. Человек может воспользоваться этой услугой при достижении им 18 лет. Процесс трудоустройства на открытом рынке труда идет при поддержке специалиста по трудоустройству. Цель поддерживаемого трудоустройства – повысить профессиональное и социальное качество жизни людей, нуждающихся в поддержке, гарантируя им равные права на работу на открытом рынке труда, нормальную заработную плату, постоянную поддержку трудовой жизни и, тем самым, полное участие в жизни общества.

Сотрудники дома сопровождаемого проживания могут помочь человеку с особенностями развития найти подходящее ему место работы. Но скорее всего, им придется для этого обратиться к специалисту по трудоустройству, в соответствующие социальные службы или общественные организации. Сам клиент, работодатель и специалист по трудоустройству встречаются и договариваются о содержании работы, о зарплате и правилах работы, а также о содержании поддержки. Клиент должен понимать, зачем ему нужна поддержка и в чем именно ему будет помогать специалист по трудоустройству. Клиент должен согласиться с необходимостью оказания ему поддержки в трудоустройстве. Если он не согласен с необходимостью поддержки, она не может быть ему оказана. Работа специалиста по трудоустройству обеспечивает поддержку и консультации по различным вопросам, связанным с трудовым договором и т.д., он также помогает сменить работу, решить проблемы с коллективом, помочь в переговорах с работодателем и т.п. Не стоит определять, сколько времени такая поддержка будет оказываться. Крайнего срока для клиента нет. Поддержка предоставляется постоянно, если это необходимо. Тем не менее, после того, как работа начата и идет успешно, услуги специалиста по трудоустройству могут быть постепенно уменьшены или совсем прекращены. Однако, если впоследствии возникает необходимость в услугах, клиент может снова получить такую поддержку.

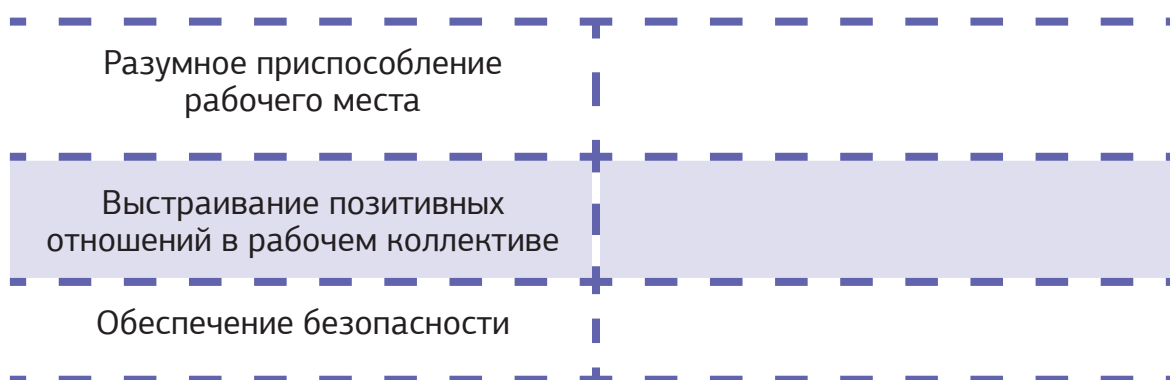
Поддерживаемое трудоустройство подходит многим людям, в том числе и с тяжелыми формами инвалидности, оно помогает получить доступ к оплачиваемой работе.

НАПРИМЕР



В Финляндии около 400-500 людей с особенностями интеллекта работают на оплачиваемой работе. Большинство из них работают в сфере розничной торговли, уборки или управления домами, в ресторанах или офисах. Специалист по трудоустройству действует как связующее звено между работником и работодателем. Он поддерживает работника, работодателя и трудовое сообщество во всех вопросах, связанных с работой.

Специалист по трудоустройству поддерживает работника с особенностями развития в следующем:	Специалист по трудоустройству поддерживает работодателя в следующем:
Профориентация	Поиск работника
Поиск подходящего профессионального обучения	Переговоры с работником
Профобучение	Разумное приспособление рабочего места
Поиск подходящей профессиональной ниши и компании для трудоустройства	Приспособление и подбор подходящих трудовых задач и операций
Проведение стажировок	Ознакомление работника с работой, правилами рабочего коллектива
Поиск работы	Помощь в решении вопросов, связанных с трудоустройством (например, заключение трудового договора, консультирование по вопросам взаимодействия с человеком с особенностями развития, консультации по вопросу компенсации расходов на создание рабочего места для человека с особенностями развития)
Помощь в решении, связанных с занятостью вопросов (например, переговоры с работодателем, заключение трудового договора, оплата труда, график и режим работы и пр.)	Помощь коллективу в принятии и понимании работника с особенностями развития, проведение тренингов для коллектива
Знакомство с рабочим коллективом	Обеспечение безопасности
Выполнение рабочих обязанностей, поддержание графика и другие задачи, связанные с выполнением работы	



Проблемы, связанные с занятостью на открытом рынке труда

Поддерживаемое трудоустройство является успешной моделью во многих странах. Опыт показал, что люди с особенностями развития могут работать на оплачиваемой работе с полной и частичной занятостью.

Тем не менее, на этом пути сохраняются трудности и барьеры. Персонал дома сопровождаемого проживания должен знать риски и трудности, чтобы иметь возможность помогать жильцам успешно работать. Конечно, это возможно только в тесном сотрудничестве со специалистом по трудоустройству, работодателем и с организациями, отвечающими за трудоустройство.

Следующие проблемы встречаются наиболее часто при трудоустройстве людей с особенностями развития на открытом рынке труда.

Барьер, проблема	Трудности, которые барьер приносит	Возможные способы решения
Работодатели и работники служб соцзащиты не имеют информации о возможностях трудоустройства людей с ограниченными возможностями и о том,	Работодатели не решаются брать на работу людей с особенностями развития. Сотрудники служб соцзащиты относятся к людям с особенностями развития, как к беспомощным	Предоставление информации, знакомство с людьми с особенностями развития, совместные мероприятия, обучение работодателей, обучение соцработников

какие меры поддержки доступны для облегчения трудоустройства	получателям и делают упор на их социальную защиту, а не на включение в общество	
Нет или не хватает специалистов по трудоустройству	Нет специалистов, кто мог бы помочь в поиске работы и на работе	Создание ставок специалиста по трудоустройству, их обучение. Поиск и взаимодействие с организациями, занимающимися трудоустройством людей с инвалидностью
Нет или не хватает профессионального обучения в учебных заведениях	У людей с особенностями развития часто нет профессионального образования	Поиск простых видов труда для возможного трудоустройства
Отсутствует связь между профессиональным обучением и трудовой деятельностью	Люди с особенностями развития получают образование, но не могут найти работу по специальности	Развитие и поддержание сети поддержки учебных заведений с практическими трудовыми учреждениями, фирмами, организациями
Ресурсы службы занятости населения недостаточно используются для трудоустройства людей с особенностями развития	Люди с особенностями развития не имеют доступа к услугам служб занятости	Развитие связи социальных служб и служб занятости. Обучение работников служб занятости

Проблемы на работе

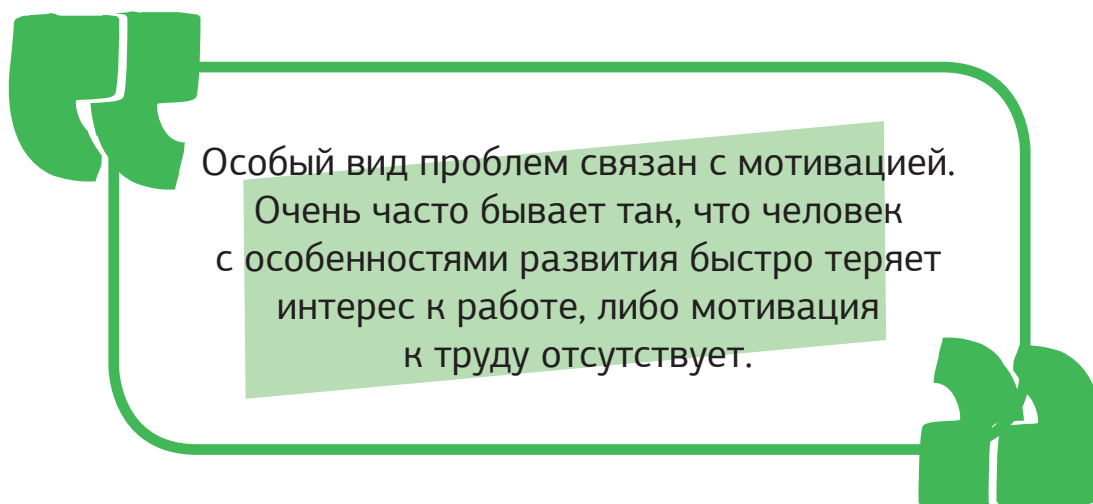
Кроме вышеописанных проблем, есть и трудности, связанные с особенностями самих людей. Людям с особенностями развития может быть трудно планировать и контролировать свои действия, делать работу вовремя, придерживаться правил и графика. Им также может быть трудно понимать абстрактные идеи и слова, совершать трудовые операции, которые включают в себя много шагов,

понимать людей, которых они не знают, и говорить с незнакомыми людьми.

Иногда человек работает слишком медленно, не успевает выполнить необходимое. Быстро устает, нуждается в частых перерывах, отдыхе. Если есть проблемы опорно-двигательной системы, человек может нуждаться в перемене положения тела, ему может быть трудно стоять на ногах, ходить или все время только сидеть.

Одной из больших проблем может быть неумение оценить качество собственной работы, неумение понять, достиг ли результата и хорош ли этот результат.

Отношения в рабочем коллективе тоже могут быть трудными. Некоторые люди с особенностями развития могут не иметь достаточных навыков общения, у них могут быть проблемы с пониманием речи или им трудно говорить. Им бывает трудно построить равноправные отношения, они могут быть слишком доверчивыми или наоборот закрытыми.



Все эти трудности могут быть преодолены с помощью тренировки навыков, обучения и поддержки со стороны специалиста по трудоустройству и коллег по работе. Персонал дома сопровождаемого проживания может помочь советом, как самому человеку, так и его работодателю, специалиста по трудоустройству или

коллегам. Необходимо поддерживать мотивацию к труду человека с особенностями развития, пробуждать в нем уверенность в своих силах и в повышении его самооценки.

Специальное трудоустройство в «защищенных» мастерских и трудовых центрах

Если нет возможности трудоустроить человека на открытом рынке труда, молодые люди и взрослые с особенностями развития могут работать в особых «защищенных» мастерских и в трудовых центрах. Эти заведения могут создаваться и управляться как государством, так и местными отделами соцзащиты, учебными заведениями, религиозными общинами, общественными организациями, благотворительными фондами и просто частными лицами. В таких мастерских можно заниматься посильным трудом. Это часто сочетается с профессиональным обучением, другими обучающими занятиями, отдыхом, физкультурой, экскурсиями и стажировками. В мастерских и трудовых центрах можно заниматься шитьем, деревообработкой, можно устроить прачечную или пекарню. Иногда удается получить заказы от компаний и предприятий по разным работам, например, по сборке и упаковке. В самом центре обычно есть небольшая кухня, где люди с особенностями развития также могут трудиться. Обычно они также сами убирают помещение и придомовые территории, что также считается работой.

Рабочее время в таких мастерских всегда определяется индивидуально. Некоторые люди работают пять дней в неделю, некоторые реже. Продолжительность рабочего дня также может варьироваться индивидуально.

Работники дома сопровождаемого проживания обычно помогают жильцу добраться до работы или организывают транспортную доставку жильца до места работы и обратно.

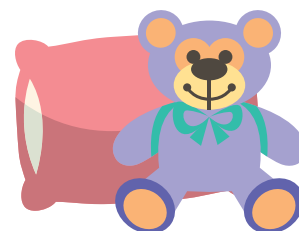
Безопасность труда

Люди с особенностями развития должны иметь те же возможности на безопасный труд в здоровых условиях, что по закону имеют все остальные люди. Перед заключением договора о трудоустройстве или сразу после этого необходимо посоветоваться с врачом и пройти медицинский осмотр. Специалисты по трудоустройству обычно посещают места работы и проводят оценку безопасности помещения и организации труда заранее, до непосредственного трудоустройства. Они вносят предложения по адаптации рабочего места, составлению графика и организации режима для работников с особенностями развития.

Помощь в отдыхе и увлечениях

ОТДЫХ

Досуг давно признан важным средством повышения качества жизни человека, помогающим снять напряжение, повысить самооценку, улучшить настроение, физическую форму, предоставить расширенные возможности для обучения, развития навыков, а также для создания и поддержания социальных отношений. Отдых, включая досуговые мероприятия, улучшает и сохраняет физическое и психологическое здоровье и благополучие людей с особенностями развития, также как и всех остальных людей.



Отдых может быть коротким, незапланированным, например, человек устал и захотел полежать, посмотреть фильм, пообщаться с друзьями, послушать музыку. Такой отдых представляет собой приятное занятие, требующее небольшой или отсутствие специальной подготовки для своего удовольствия.

Отдых может быть и «серьезным», систематическим, длительным увлечением, хобби. Такой досуг требует уже и времени, и планирования, и навыков, знаний, а часто и специального оборудования.

К сожалению, отдых людей с особенностями интеллектуального развития часто устраивается в пассивной форме. Люди смотрят часами телевизор или сидят в «сенсорной комнате», в лучшем случае гуляют во дворе. Это скорее метод убить время, чем наслаждаться качественным, приятным, развивающим отдыхом.

В доме сопровождаемого проживания работники должны помогать людям с особенностями развития найти свои хобби, приятные им формы активного отдыха. Такой отдых помогает развивать и улучшать физические, интеллектуальные и эмоциональные возможности и способности. Здесь нужно особо отметить, что сами люди с особенностями развития могут быть волонтерами и обучать других.

Увлечения и хобби помогают восстановить и развить чувство достоинства, повысить самооценку и включиться в жизнь общества. Поэтому очень важно так строить программы досуга, чтобы они включали участие в активных видах спорта, в творчестве, искусстве и т.п.

УВЛЕЧЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВО

Собственное творчество, включая изобразительное искусство, музыку, литературу, прикладное искусство, имеет особое значение в жизни людей с особенностями развития. Благодаря участию в создании произведений искусства, они могут проявлять свои таланты и способности, исследовать и выразить себя, общаться с другими людьми. Творческое самовыражение, передача другим своего внутреннего состояния, влияет на развитие самосознания, улучшает самооценку и множество навыков во всех сферах деятельности. Искусство помогает лучше понять и себя и других людей, помогает научиться



делать выбор. Занятия в творческой мастерской в инклюзивной обстановке способствуют вовлечению в сообщества и развивают социальные навыки.

К сожалению, люди с особенностями интеллектуального развития часто не имеют доступа к разным видам искусства. В основном, они занимаются в специальных и даже закрытых мастерских, где «декоративно-прикладное искусство» используется как реабилитационное, терапевтическое. Им трудно попасть в настоящие творческие коллективы и мастерские, они мало и редко общаются с обычными художниками, очень редко получают официальное образование в этой сфере. Чаще с такими людьми занимаются «арт-терапией», причем иногда «арт-терапевты» имеют меньше творческих способностей, чем те, кого они «обучают».

Тем не менее, и такое «рекреационное искусство» для терапевтических и реабилитационных целей бывает полезным и помогает раскрыть творческий потенциал людей.

Все же, поддержка местного сообщества считается самым важным ресурсом в сопровождении творческой активности взрослых людей с особенностями развития. Члены местного сообщества, живущие поблизости художники, писатели, музыканты, могут помочь и в качестве волонтеров и просто хотя бы иногда приглашать к себе в мастерские и на выставки, на свои семинары, лекции и т.п. Можно договориться с местными театрами о скидке на билеты, можно попросить разрешения увидеть репетицию и т.д. Также серьезной ресурсной группой могут быть студенты – те, кто учится либо на факультетах психологии и социальной работы, либо в институтах культуры и искусства. От них можно получить много полезных идей для создания художественных программ разного характера, от арт-терапии до искусства для трудоустройства и самозанятости.

Работники дома сопровождаемого проживания могут помочь найти возможности для участия проживающих в доме людей

в художественной и творческой деятельности. Персонал помогает, поддерживает и поощряет людей заниматься творчеством и учиться понимать искусство.

Что дает творчество и искусство людям с особенностями развития



Общение персонала и проживающих

Общение персонала и проживающих в доме людей с особенностями развития играет важную роль в поддержании чувства собственного достоинства, развитии самостоятельности и влияет на общее психическое и физическое благополучие. То, как сотрудники

дома сопровождаемого проживания говорят со своими клиентами, в какой форме обращаются к ним, какой тон голоса и какие выражения используют, влияет на самооценку, самоуважение и развитие личного контроля людей с особенностями развития.

В общении важен персонально-ориентированный, а не ориентированный на задачи подход к сопровождению, признание всего человека, в том числе ценность предыдущей истории этого человека и его опыт, а также ценность настоящего взрослого человека. И наоборот, общение эйджистов, предвзятое отношение и стереотипы могут подорвать уверенность жильцов, чувство собственного достоинства и благополучие.

Много проблем приносит старое и ненаучное представление, все еще бытующее у некоторых работников, о некоем «уровне развития» как совокупности знаний и умений, некий мешок «познавательных и творческих возможностей индивида». На самом деле, никто из взрослых людей с особенностями развития не может находиться на «уровне развития ребенка». Каждый человек проживает свои годы, получая свой собственный опыт общения и деятельности и становится взрослым в то же самое время, как и все остальные. При этом у него могут быть особенности развития, но все же взрослый человек является взрослым и общение с ним должно быть как с равным взрослым человеком.

Использование уничижительного, пренебрежительного, покровительственного, авторитарного, «властного» или ласково-сюсюкающего, «родительского» языка и тона голоса отрицательно влияет на самооценку и развитие независимости, приводя к потере уверенности, снижению мотивации к самостоятельной деятельности, вызывает чувство вины и нежелание общаться, а также и другие нарушения поведения и развития.

Общение персонала и проживающих в доме людей должно быть значимым, поддерживающим их самоуважение и желание общаться и действовать.

Общение, ориентированное на задачи	Общение, ориентированное на личность
Отношение к клиенту, как к ребенку или человеку с «уровнем развития как у ребенка», чьи мнения не так важны, как мнения сотрудников и часто неправильны	Отношение к клиенту как к взрослому человеку, чьи мнения и интересы имеют не меньшую ценность, чем мнения и интересы сотрудников
Общение основано на стереотипах о людях с особенностями интеллектуального развития	Общение основано на признании уникальной личности каждого человека
Общение направлено на решение задач: принятие пищи, мытье, поездки, учеба и т.п.	Общение направлено на поддержание и развитие самосознания и самоуважения жителей, их чувства собственного достоинства и в целом на их психическое и физическое благополучие
Все жильцы обязаны выполнять одни и те же задачи и участвовать в одних и тех же мероприятиях	Каждый проживающий в доме имеет свой индивидуальный распорядок дня и может сам выбирать, в чем и когда он хочет принимать участие
Человек с особенностями развития имеет «уровень развития»	Каждый взрослый человек имеет свою личную историю жизни, свой опыт и имеет право на то, чтобы к нему относились, как к взрослому
Язык персонала неуважительный, уничижительный, панибратский (например, работников называют на «Вы» и по имени-отчеству, жильцов на «ты» и только по имени)	Язык персонала уважительный, подчеркнуто вежливый (все называют друг друга равноправно, либо по имени, либо по имени-отчеству)

Язык персонала ласково-сюсюкающий, покровительственный, «взрослый говорит с ребенком»

Язык общения «взрослый говорит со взрослым», общение равноправное

Язык персонала властный, командирский, твердый, авторитарный. Персонал приказывает, жильцы выполняют

Язык персонала дружеский, партнерский. Персонал просит совета, выясняет мнения жильцов, помогает сделать выбор

Если проживающий неговорящий – ему нечего сказать

Когда проживающий имеет проблемы в речи, персонал использует средства альтернативной коммуникации (символы, картинки)

Работники говорят больше клиентов

Работники говорят меньше или столько же, больше слушают и поощряют клиентов рассказывать их истории, высказывать мнения

Пример общения, ориентированного на личность

- Попросить рассказать о себе. Одновременно можно рассматривать фотографии.
- Попросить человека нарисовать линию (историю) своей жизни и побеседовать об основных поворотах в жизни, важных событиях.
- Спросить мнение человека о его распорядке дня.

Следующие приемы помогают персоналу содержательно общаться с клиентами.

- ✓ Внимание к клиенту, внимательное выслушивание. Слушать – значит молчать, сосредоточиться на том, что говорит человек,

пытаться понять то, что он хочет сказать. Внимание подразумевает трату времени. Нельзя внимательно выслушать быстро. Люди с особенностями развития часто нуждаются в длительном времени, чтобы успеть понять вас и высказать свои мысли. Для тех, кто не говорит, нужна альтернативная коммуникация.



Понимание основано на повторении. Проверяйте несколько раз, правильно ли вы поняли, что именно имел в виду клиент. Задавайте открытые вопросы, задавайте один и тот же вопрос в разной форме, чтобы проверить, понял ли вас клиент и поняли ли вы его ответ.



Старайтесь понять чувства клиента. Поощряйте его говорить, улыбайтесь, поддерживайте его желание высказаться.



Если при беседе присутствуют родители или опекуны, или другие специалисты, сначала задавайте вопросы самому клиенту и уточняйте с его близкими то, что не ясно. Иногда родители, опекуны или специалисты не дают возможности клиенту высказаться. Они отвечают на заданные ему вопросы. Нужно просить клиента ответить самого.



Участие родителей или близкого человека все же очень важно. Иногда трудно понять речь клиента, иногда он боится или не может успокоиться. Родители помогут создать нужную спокойную обстановку и разъяснить непонятные вопросы. Родители дадут вам много нужной информации. Точка зрения родителей не всегда верна, но всегда важна для понимания всей ситуации.



Объясняйте процесс беседы: что будет следующим, каких целей вы хотите достичь.



Используйте ясный язык. Говорите как можно проще, коротко, ясно, без специальных терминов и жаргона. Пользуйтесь картинками, фотографиями, символами.

✓ Не пользуйтесь абстрактными понятиями. Например, вместо слов: надо гулять два раза в день, лучше сказать: надо гулять после завтрака и до ужина.

✓ Проверяйте, понял ли вас клиент: просите его объяснить или повторить своими словами то, о чем вы только что говорили.

Альтернативная и поддерживающая коммуникация

Что такое альтернативная и поддерживающая коммуникация

Общение, коммуникация – это любое действие, посредством которого один человек дает или получает от другого человека информацию о потребностях, желаниях, представлениях, знаниях или эмоциональном состоянии этого человека. Общение может быть преднамеренным или непреднамеренным, может включать обычные или нетрадиционные сигналы, может быть речевым и неречевым. Все люди каким-то образом общаются; однако эффективность этого общения меняется в зависимости от индивидуальных и окружающих факторов. Некоторые люди не могут общаться эффективно, не имеют навыков общения. Часто их просто не понимают. Некоторые люди с тяжелыми формами инвалидности разрабатывают социально неприемлемые средства общения, в том числе агрессивные действия по отношению к себе и другим.

Система альтернативной коммуникации позволяет общаться людям с ограниченными коммуникативными возможностями и дополняет как процесс говорения, так и понимания.

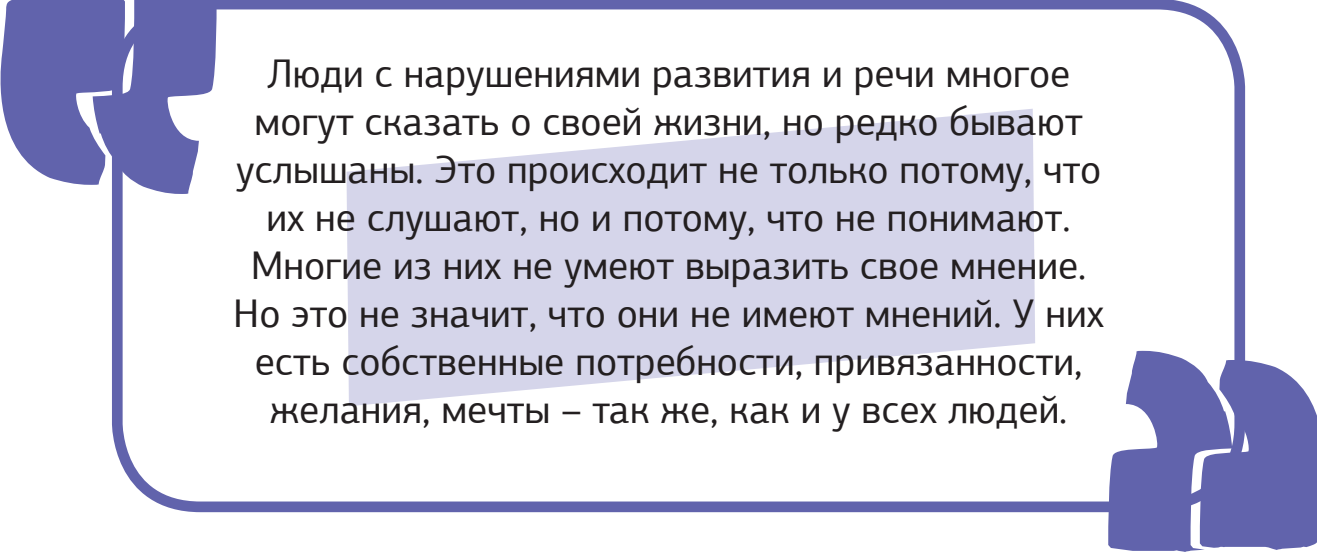
Аугментативная (поддерживающая) и альтернативная коммуникация (ААС) включает в себя все формы коммуникации (кроме устной речи), которые используются для выражения мыслей, потребностей, желаний и идей. Мы все используем ААС, когда

делаем разные выражения лица или жесты, используем символы или рисунки или пишем.

Люди с серьезными проблемами речи или языка используют различные методы ААС для дополнения существующей речи или замены речи. Специальные вспомогательные средства, такие как доски с изображениями и символами и электронные устройства могут помочь людям выразить себя. Это может увеличить социальное взаимодействие, желание развиваться и учиться, повысит чувство собственного достоинства.

Простые системы связи используют тело пользователя для передачи сообщений. Например, язык жестов, мимика, положение тела.

Автоматизированные системы связи требуют использования инструментов или оборудования в дополнение к телу пользователя. Методы коммуникации могут варьироваться от бумаги и карандаша до книг или досок связи, и до устройств, которые воспроизводят речь (устройства для речевой генерации или SGD) или записывают речь и звуки. Электронные средства связи позволяют пользователю использовать символы изображения, буквы или слова и фразы для создания сообщений.



Люди с нарушениями развития и речи многое могут сказать о своей жизни, но редко бывают услышаны. Это происходит не только потому, что их не слушают, но и потому, что не понимают. Многие из них не умеют выразить свое мнение. Но это не значит, что они не имеют мнений. У них есть собственные потребности, привязанности, желания, мечты – так же, как и у всех людей.

Альтернативная и поддерживающая коммуникация – это один из методов, с помощью которого неговорящие или с трудом говорящие люди могут быть услышаны и поняты. Это также способ помочь их развитию – не только речи, но и мышления, внимания, памяти. ААС может также помочь при разных нарушениях поведения. Ведь человек часто ведет себя неадекватно просто потому, что не умеет сказать о своих потребностях или не понимает других.

Необходимо помнить следующие важные положения о коммуникации в целом:

- Коммуникация – это обмен информацией;
- Коммуникация – это часть отношений и возможна лишь в отношениях. Альтернативная коммуникация помогает строить отношения с людьми;
- Нужно искать способ контакта, так как нет универсальных способов коммуникации;
- В основе коммуникации лежит эмоциональный контакт;
- Эмоциональный контакт включает в себя следующее:
 - Увидеть и принять другого таким, какой он есть;
 - Испытать интерес к другому;
 - Поверить, что контакт возможен;
 - Относиться друг к другу с уважением;
 - Отношения должны приносить удовольствие;
 - У разных людей разный язык;
 - Человек имеет право не общаться.

Кому нужна альтернативная коммуникация?

Альтернативная и поддерживающая коммуникация нужна всем, кто не может говорить или имеет проблемы с речью, или чью речь трудно понимать. Некоторые люди по разным причинам с трудом овладевают вербальным языком (речью). Например, нарушение слуха, моторные трудности в произнесении слов, интеллектуальные и эмоциональные проблемы, низкий тонус мышц, участвующих в процессе артикуляции и другие проблемы могут мешать человеку говорить или понимать речь.

Средства альтернативной и аугментативной коммуникации

Аугментативная и альтернативная коммуникация включает в себя все формы коммуникации (кроме устной речи), которые используются для выражения мыслей, потребностей, желаний и идей. Мы все используем ААС, когда принимаем разные выражения лица, делаем жесты, используем символы, рисунки или пишем.

Люди с серьезными проблемами речи или языка используют различные методы ААС для дополнения существующей речи или замены речи. Специальные вспомогательные средства, такие как доски с изображениями и символами и электронные устройства, нужны, чтобы помочь людям выразить себя. Это может повысить социальное взаимодействие и чувство собственного достоинства.

Обычные системы коммуникации

Обычные простые системы коммуникации основаны на использовании тела пользователя для передачи сообщений. Примеры включают жесты, язык жестов, мимику, положение тела и т.д.

Более сложные обычные системы коммуникации требуют использование инструментов или оборудования в дополнение к телу

пользователя. От бумаги и карандаша до книг и коммуникативных досок и устройств, которые воспроизводят речь. Средства коммуникации позволяют человеку использовать символы, изображения, буквы или слова и фразы для создания сообщений. Некоторые устройства могут быть запрограммированы на разные разговорные языки.

Устройства для ААС

Устройства для альтернативной коммуникации – любое устройство, электронное или неэлектронное, которое используется для передачи или приема сообщений.

НЕСЛОЖНЫЕ УСТРОЙСТВА

Низкотехнологичные средства связи определяются как те, которым не нужны батарейки, электричество или электроника для удовлетворения потребностей пользователя в коммуникации. Это часто очень простые средства, созданные путем размещения букв, слов, фраз, изображений и символов на доске или в книге. В зависимости от физических способностей и ограничений, пользователи могут указывать соответствующее сообщение частью тела, головой или ручкой, или световым указателем. В качестве альтернативы, они могут указывать «да» или «нет», когда слушатель показывает возможные варианты.

Это могут быть:

- Календарь активности – расписание, которое помогает структурировать деятельность, где обычно используются пиктограммы и PSC. Применяется в структурированных программах в работе с людьми с аутизмом (TEACH и т.д.);
- Коммуникативные доски – специальная доска, разбитая на квадраты, к которым прикрепляются графические символы;
- Тематические книги, альбомы с картинками и фотографиями;

- Коммуникативные карты – картинки, которые располагаются в доступной для пользователя зоне (специальная коробка, брелки на поясе и т.д.).

Символы выбираются в зависимости от потребностей человека. Способ выбора – указание пальцем, рукой, знаками ДА-НЕТ, нажатием условной кнопки.

СРЕДСТВА СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ (с использованием простой техники)

Сюда включены некоторые технологические элементы.

- "Да"- "Нет" кнопки
- Магнитофоны с проигрыванием одного сообщения
- Говорящие игрушки
- Пульты

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Это могут быть, например:

- Синтезатор речи для замены или дополнения устной речи
- Записанные сообщения
- Компьютеризированный перевод письменной речи в устную

Использование таких систем – довольно трудная и долгая задача. Она требует постоянного обучения человека и персонала, а также и окружающих, кто общается с этим человеком, постоянной поддержки мотивации, так как не всегда система воспринимается легко и быстро. Особенно трудно вывести использование системы

за пределы занятия и использовать в интерактивном режиме, что, собственно, и является основной целью.

Высокотехнологичные средства ААС – это электронные устройства, которые позволяют хранить и извлекать сообщения, многие из которых позволяют использовать речевой выход. Такие устройства также могут упоминаться как устройства генерирования речи (SGD) или средства передачи голосовых сигналов (VOCAs). Высокотехнологичные системы можно разделить на специализированные устройства, разработанные исключительно для целей коммуникации и ААС и неспециализированные устройства, такие как компьютеры, которые были адаптированы для использования в качестве инструмента коммуникации, но которые также могут использоваться для других функций. На статических устройствах отображения все символы постоянно отображаются на устройстве. На динамических устройствах ААС возможно использование нескольких страниц символов, и, таким образом, только одна часть доступных символов видна в любой момент, когда коммуникатор перемещается по различным страницам.

Высокотехнологичные устройства различаются по размеру и весу, а также количеству информации, которую они могут хранить, и способу ее хранения. Они различаются тем, как пользователь может получать доступ к сообщениям, включая использование прямого выбора экрана или клавиатуры с помощью части тела или указателя, адаптированных мышек или джойстиков или косвенного выбора с помощью переключателей и сканирования. Конкретный метод доступа будет зависеть от навыков и способностей коммуникатора.

СИМВОЛЫ



Система представления или символы, используемые в ААС, включают в себя жесты, ручной сигнал, фотографии, изображения, чертежи линий, слова и буквы. Выбор системы символов будет зависеть от возможностей пользователя ААС; многие будут использовать разные системы символов в разное время. Важно учитывать

предпочтение отдельного пользователя, остроту зрения и визуальную обработку информации при определении того, какой тип изображений подходит для их системы связи.

Символы и изображения используются с теми, кто не умеет читать и писать. Некоторые системы изображений, такие как Blissymbols, имеют лингвистические характеристики, в то время как другие, такие как система связи изображений (PCS), не имеют. Символы могут быть реалистичными изображениями по цвету или черно-белым или простым строчным рисунком. Некоторые пользователи понимают линейные чертежи лучше, чем подробные цветные изображения или наоборот. Символы могут быть строго визуальными, если они расположены на досках или экранных дисплеях, или они могут быть тактильными, например, с системой обмена изображениями (PECS). С помощью этой системы изображения отображаются на карточках, чтобы пользователь мог перемещаться, чтобы сформировать сообщение. Материальные предметы также могут быть частью символических систем, таких как миниатюрные объекты, представляющие их реальный аналог, или небольшие предметы как абстрактные представления.

Наглядность зрения зрителя и визуально-перцептивная дискриминация повлияют на представление символьной системы на устройстве AAC (например, определение размера графических символов или контраста фоновой фигуры).

Оба устройства с низким и высоким уровнем техники могут использовать символы на основе алфавита, включая отдельные буквы, целые слова или их части. Для этих символов требуется грамотность. В низкотехнологичных устройствах партнер по связям может видеть символы, например, с карточкой алфавита. В высокотехнологичных устройствах, таких как средства передачи голосовых сигналов (VOCAs), устройство будет читать сообщение, помещенное вместе с символами вслух.

В системе дополнительной коммуникации используются разнообразные символы и знаки – жесты, графические изображения, а также сами миниатюрные объекты.

- Жесты (жестовый язык и простая система жестов)
- Графические (двухмерные) изображения – фотографии, рисунки, напечатанные слова
- Объекты (трехмерные изображения)

Основные техники, которые могут быть использованы для работы с графическими системами для того, чтобы передать информацию собеседнику:

- Указание. Человек самостоятельно выбирает символ, дотрагиваясь до него, берет или показывает его;
- Сканирование. Для людей с серьезными физическими проблемами, которые не могут самостоятельно выбрать символы, партнер или электронный курсор предлагает символы, из которых человек делает выбор, при помощи кивка или нажатия кнопки. При серьезных двигательных нарушениях это может быть выбор с помощью направления взгляда. Для этого существуют также специальные шлемы с электронными лазерными указками.

Как начинать использование альтернативной коммуникации?

Созданию системы обычно предшествует оценка состояния коммуникации, важно выяснить, есть ли у человека желание (намерение) вступить в коммуникацию, как он его выражает, в каких случаях он инициирует коммуникацию, какими средствами

пользуется, умеет ли поддерживать диалог. Для этого необходимо получить информацию от семьи или близко его/ее знающих людей о том, как человек выражает намерения и какие именно смыслы нуждаются в знаках.

Работникам дома сопровождаемого проживания важно также сделать собственные наблюдения и сравнить их с информацией, полученной от родителей.

Использование альтернативной коммуникации лучше начинать от более реальных, не абстрактных символов, постоянно поддерживая мотивацию – то есть, в реальных, эмоционально важных ситуациях.

Жесты должны быть моторно-доступными, мотивированными, простыми (то есть понятными людьми из разных стран и разных возрастов, потому что они почти всегда изображают объекты, действия, признаки так, что каждому легко догадаться об их значении).

Картинки – яркие, с которыми есть возможность манипулировать (приклеивать-отклеивать, опускать в ящик – доставать из ящика).

Фотографии – соответствовать лицам и объектам, с которыми человек знаком.

Вещи, предметы – простые, не слишком привлекательные.

Слова – написанные специальным простым шрифтом.

Поза для жестов – напротив человека, на уровне глаз.

Примеры занятий, способствующих развитию системы альтернативной коммуникации и использование ее в быту

- Совместное составление расписания на неделю, распорядка дня с использованием символов и картинок или фотографий;
- Приготовление еды с жестовым сопровождением или использованием картинок и рецептов в картинках или фотографиях;
- Совместное рассматривание альбомов картинок и фотографий;
- Одновременное рисование и проговаривание (говоря об объекте, сразу символически изображать, рисовать его);
- Соотнесение объектов и картинок разной степени абстракции с написанным словом;
- Картинки, графические изображения прикрепляются в самых распространенных местах, вводятся в рутину;
- Рассматривание коммуникативных книг;
- Составление фотоальбома;
- Составление ритмических стихов с жестами;
- Использование выбора (Покажи, где... Что ты хочешь, это или это). Выбор делается через предмет-посредник ("печенья" – коробка от печенья, "йогурт" – наклейка от йогурта).

Решение проблем психического здоровья в условиях дома сопровождаемого проживания

Психическое здоровье людей с нарушениями умственного развития зависит от многих причин, из которых социальные причины и причины физического самочувствия часто недооцениваются. Проблемы поведения, возникающие от отсутствия адаптивных навыков и умений или вследствие перенесенных потрясений и страданий (при изоляции, насилии, унижении, дискриминации и т.п.) часто неправильно диагностируются как психические болезни. Сотрудники дома сопровождаемого проживания и все, кто повседневно взаимодействует с такими людьми, могут научиться распознавать ранние признаки душевного расстройства, чтобы вовремя направить человека к врачу и вместе с ним выработать стратегию эффективной коррекции и реабилитации.

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Всемирная Организация здоровья определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Психическое здоровье – это способность вступать в отношения, любить, работать. Психическое здоровье включает в себя

возможность расти и развиваться как личность, чувствовать себя здоровым и соперничать другому человеку. Психическое здоровье – это не постоянное состояние. Окружающая среда, возможности и события, а также способности, влияют на разных этапах жизни, иногда нарушая баланс.

Что такое проблема психического здоровья?

О проблеме психического здоровья можно говорить тогда, когда силы человека непропорционально тратятся на ее решение, когда душевная боль ограничивает способность работать и справляться с ежедневными рутинными делами. Разнообразные психические и поведенческие расстройства случаются у 30-50% людей с ограниченными умственными возможностями, распространенность психических расстройств среди них, по сравнению с общим населением, больше в 2-3 раза.

Признаками психического расстройства являются нарушения мышления, настроения или поведения, которые выходят за рамки существующих культурных убеждений и норм. В большинстве случаев эти симптомы связаны с угнетенным состоянием человека и препятствуют его деятельности.

Эти симптомы могут быть:

- физическими (боль, бессонница);
- эмоциональными (печаль, страх, тревога);
- когнитивными (нарушения памяти и мышления, патологические убеждения);
- поведенческими (агрессивность, стереотипы);
- перцептивными (галлюцинации).

Если такие симптомы устойчивы, вызывают угнетенное состояние или препятствуют выполнению повседневных функций, необходимо лечение и помощь.

На возникновение и развитие психических расстройств влияет сочетание биологических, психологических и социальных факторов.

Многие психические расстройства могут успешно лечиться и предотвращаться.

Что такое нарушение умственного развития?

Нарушение интеллектуального развития характеризуется значительными ограничениями как в сфере интеллектуальной деятельности, так и в адаптивном поведении, включая ограничения во многих повседневных социальных и практических навыках. Проблемы начинаются в возрасте до 18 лет. **Интеллектуальная деятельность**, так называемый интеллект, относится к общей умственной способности, включая обучение, рассуждение, решение задач и другие. **Адаптивное поведение** – это набор концептуальных, социальных и практических навыков, которыми человек владеет и применяет их в повседневной жизни.

Примеры навыков:

- Концептуальные навыки: язык и грамотность, понимание времени и числа, самоконтроль;
- Социальные навыки – коммуникабельность, социальная ответственность, чувство собственного достоинства, сочувствие, понимание других людей, умение себя защитить от других, решение социальных проблем, возможность следовать правилам и подчиняться законам;

- Практические навыки – повседневный уход за собой (личная гигиена), профессиональные навыки, безопасность, уход за своим здоровьем, путешествия, пользование транспортом, знание календаря и составление планов, использование денег, пользование телефоном.

При оценке интеллектуального нарушения и дополнительные факторы должны быть приняты во внимание, например, в какой среде человек живет, в какой культуре, каким языком пользуется.

Вместе с ограничениями, каждый человек имеет и сильные стороны. Его деятельность можно серьезно улучшить, если предоставить ему соответствующие индивидуализированные услуги, помощь и поддержку в течение длительного периода. Обучение, воспитание, жизнь в обществе, работа, возможность влиять на свою жизнь и общество – являются главными факторами, расширяющими возможности человека с умственными нарушениями.

Что можно сделать для улучшения психического здоровья жильцов дома сопровождаемого проживания.

Сотрудники могут и должны предпринимать следующие меры для предотвращения психических расстройств у жильцов:

- При жалобах на боль, подозрениях на соматические заболевания обращаться в систему общего здравоохранения;
- Лечение психических расстройств желательно проводить на амбулаторном уровне в службах охраны психического здоровья по месту жительства;
- Расширять и улучшать психологическую поддержку семье. Поддерживать контакты с семьей, приглашать родителей

и родственников, устраивать общие мероприятия, способствовать развитию общения клиентов и их родных;

- Поощрять более активное участие клиентов и членов семей в планировании и контроле оказания услуг;
- Сотрудники должны заниматься самообразованием, повышать квалификацию в области психического здоровья, узнавать о научно обоснованных способах помощи клиентам в стрессовых ситуациях и при расстройствах настроения и поведения;
- Учителя и психологи должны активно участвовать в консультировании и наблюдении за работой сотрудников с более низким уровнем образования;
- Партнерство всех, кто постоянно и ежедневно помогает жильцу с особенностями развития (специалисты, родственники, психологи, врачи, логопеды, педагоги и т.д.);
- Партнерство медицинских работников и психологов. Часто врач не знает особенностей поведения и душевного состояния человека, а психолог не знает его проблем со здоровьем. Обмен информацией может решить взаимозависимые проблемы.

Основы психического благополучия:

- Достаточное и здоровое питание;
- Твердый распорядок дня;
- Достаточный сон;
- Достаточные возможности для ежедневных прогулок и движения;
- Ежедневные приятные занятия;

- Возможность встречать других людей, общаться и сотрудничать;
- Защита от насилия (психического и физического);
- Защита от неуважительного отношения;
- Защита от неглекта (оставления без помощи и присмотра);
- Наличие «своего» доверительного лица, который хорошо знает человека и понимает его потребности и желания;
- Предсказуемость и размеренность жизни;
- Взаимосвязь между физическими и психическими нарушениями.

По данным многих исследований в разных странах мира, распространенные заболевания среди людей с нарушениями умственного развития следующие:

- Болезни опорно-двигательного аппарата;
- Эпилепсия;
- Аллергии;
- Отит (у каждого четвертого);
- Изжога (рефлюкс);
- Дисменорея;
- Нарушения сна (по разным данным, от 35% до 90% у людей с умственными нарушениями): апноэ, бессонница, «беспокойные ноги»;

- Запор (у 75%);
- Кариес и болезни рта и десен.

Чем более серьезные нарушения умственного развития у людей, тем хуже диагностируют и лечат их соматические болезни. Невылеченные и незамеченные болезни снижают продолжительность жизни этих людей и приводят их к новым формам инвалидности.

Есть множество научных свидетельств того, как проблема физическая вызвала проблему душевную у человека с умственным нарушением. Например, у человека болит ухо, он слышит в нем шум, чувствует боль, пытается избавиться от мешающих, неприятных ощущений – путем ударов по уху, по голове. Или человек испытывает боль при жевании – и отказывается есть определенные виды пищи. Хронический запор у человека с тяжелым нарушением умственного развития может влиять на его плохое душевное самочувствие в течение многих лет.

Как заметить проблему психического здоровья

Наблюдение за человеком и **общение** с ним дают много информации, но человек с нарушением умственного развития часто не может ответить на вопросы и подробно рассказать о своих чувствах и мыслях. Ясный язык и альтернативная коммуникация могут в этом помочь. Необходимо создать доверительную обстановку и общаться с человеком в привычной для него среде – то есть, не в кабинете сотрудника, а дома у обследуемого человека, в его комнате.

Информация от других людей также очень важна. Такая информация может быть получена от родителей, близких, среднего медперсонала, учителей, социальных работников, логопедов и всех, кто повседневно и близко общается с обследуемым человеком.

Наблюдение за невербальной коммуникацией людей с ограниченными умственными возможностями может помочь заметить первые признаки проблем. Можно использовать методы альтернативной коммуникации – картинки, жесты, фотографии, компьютеры и т.п. С помощью альтернативной коммуникации можно получить много информации о душевном состоянии человека.

Особо нужно отметить практику обследования людей с нарушениями умственного развития, внезапно оставшихся без попечения родителей. После смерти родителей такого человека иногда помещают на обследование в психиатрическую больницу для постановки диагноза с целью определения места дальнейшего проживания (чаще всего таким местом становится интернат). Человек, только что испытавший серьезное потрясение, потерю близких, вместо поддержки и помощи в привычной для него обстановке, оказывается в больнице, часто в общей палате с людьми с психическими заболеваниями, в новых условиях, к которым он совершенно не подготовлен. Это может серьезно осложнить его душевное состояние и привести к поведенческим нарушениям. Иногда такое «обследование» длится 2-3 месяца и более, приводя к дополнительному тяжелому стрессу и депривации.

Решение проблем поведения

Проблемным поведением обычно считают культурно ненормальное поведение человека такой интенсивности, частоты и продолжительности, которое серьезно влияет на безопасность этого человека или окружающих, или серьезно ограничивает его возможность действовать в обществе и пользоваться обычными общественными службами, либо приводит к тому, что ему запрещают находиться в обществе и пользоваться этими службами. Проблемное поведение мешает человеку общаться, учиться, работать. Проблемное поведение часто пугает, расстраивает и раздражает окружающих. Оно влияет на самочувствие и человека, и сотрудников, и других проживающих и может приводить к сильному стрессу у всех. Очень важно стараться менять такое поведение.

Проблемное поведение – это обычно физическая агрессия, само-агрессия, стереотипные и неуместные формы социального поведения (например, некультурное сексуальное поведение).

Несмотря на некоторое сходство проблемного поведения с психическими расстройствами, эти явления разные. Бывает, что оба явления сосуществуют в некоторых людях с нарушениями умственного развития, но исследования показывают: в основе большинства форм проблемного поведения у таких людей лежат не психические болезни, а какие-то другие причины. У человека с ограниченными интеллектуальными возможностями может наблюдаться проблемное поведение, например, агрессия, в отсутствие любой формы психоза, невроза или расстройства личности. Равным образом, у таких людей бывают психические расстройства при отсутствии каких-либо существенных поведенческих проблем. Наконец, проблемное поведение и функциональные психические расстройства могут сосуществовать и оказывать взаимное влияние друг на друга. Например, тяжелая утрата может привести как нарушениям поведения, так и к депрессии.

Причины проблемного поведения могут быть самыми разнообразными. У ученых есть предположения, что высокий уровень стресса среди персонала может приводить к проблемному поведению у клиентов. Поэтому сотрудникам надо заботиться и о своем психическом здоровье.

Причиной поведения и его движущей силой является потребность (нужда в чем-то). Люди с нарушениями интеллектуального развития имеют те же основные потребности, как и все остальные люди. К сожалению, часто их потребности в приятной социальной роли, в уважении и общении недооцениваются. При недостатке общения начинается процесс депривации – социальный процесс сокращения или лишения возможностей удовлетворения основных жизненных потребностей индивида.

Досаждающее другим «странное» или «агрессивное» поведение может происходить от неумения общаться, незнания, как себя вести, неумения выражать свои чувства. Слабая способность решать спорные ситуации может вызывать беспокойные, «примитивные» реакции. Одиночество и отсутствие приятных социальных ролей приводит к стрессу и конфликтности, требовательности или, наоборот, безучастности, бессмысленной деятельности. Неврологические нарушения тоже могут вызывать беспокойство, импульсивность, застывание, пассивность. Для реализации потребности нужно уметь действовать в соответствии с требованиями ситуации. Если таких умений нет, человеку приходится прибегать к плохо действующим, неэффективным способам выживания. Неумение иногда принимается за душевное расстройство. Вместо обучения и тренировки применяется психиатрическое лечение.

Примеры причин проблемного поведения:

Неумение общаться, незнание, как себя вести, неумение выражать свои чувства → досаждающее другим «странное» или «агрессивное» поведение

Слабая способность решать спорные ситуации → беспокойные, «примитивные» реакции (напр., побег, крик, ярость)

Одиночество и отсутствие приятных социальных ролей → стресс → конфликтность, требовательность, безучастность, бессмысленная деятельность

Неврологические нарушения → беспокойство, импульсивность, застывание, пассивность

Запрещение «плохого» поведения, лекарства и наказания не помогают, если причина – недостаток умения. Лекарства не учат лучшему поведению. Перевод из дома в психиатрическую клинику может

увеличить проблемы, потому что нарушает ритм, лишает общения и привычной среды, усугубляет чувство беспомощности и опасности, лишает жизнь предсказуемости. Поэтому амбулаторное лечение всегда предпочтительнее (если речь не идет о психозе или другой очень серьезной проблеме).

Методы изменения проблемного поведения

Проблемное поведение может иметь много причин, целей и смыслов и, следовательно, много разных подходов и стратегий вмешательства может быть использовано.

Самое первое, что мы можем сделать, еще до того, как мы поняли причины проблемного поведения, даже в ситуации, когда у нас нет времени на обследование и оценку, это:

- Быстро и разумно изменить обстановку: сделать более приятной температуру помещения, уменьшить шум, попросить выйти мешающих людей, сделать более спокойным освещение;
- Проверить, не болит ли что-то у человека, не приносит ли ему неприятные ощущения;
- Дать человеку отвлечься. Предложить чем-то заняться, поиграть;
- Разрешить ему сделать выбор;
- Пообщаться, поговорить;
- Сменить обстановку, выйти на прогулку;
- Сделать приятный напиток, предложить выпить воды, сока;
- Послушать музыку;

- Выслушать его, проявить внимание и сочувствие.

Долгосрочные стратегии не вызывают немедленного уменьшения проблемного поведения, но помогают выработать новые формы поведения для использования в долгосрочной перспективе. Это включает в себя тщательное функциональное обследование и на основе его – обучение человека новым навыкам. Цель – научить человека более эффективным, общественно принимаемым, культурным и конструктивным способам справляться с различными жизненными ситуациями вместо устоявшихся «проблемных» способов поведения, изменить сложившиеся системы общения и сделать их более эффективными.

Особенности поддержки девушек и женщин в доме сопровождаемого проживания

Персонал дома сопровождаемого проживания должен уметь помогать женщинам и девушкам научиться ухаживать за собой для того, чтобы поддерживать женское здоровье и гигиену, а также заботиться о своей безопасности.

К сожалению, факты многих исследований во всем мире говорят о том, что женщины и девушки с инвалидностью часто испытывают насилие. Им часто препятствуют в создании семьи и в деторождении. Миф о том, что у женщины инвалида обязательно будут дети-инвалиды приводит к тому, что даже члены их семьи не разрешают им иметь детей. Женщины с инвалидностью являются легкой добычей преступников, если не умеют защитить себя и не знают, куда обратиться за помощью, а иногда даже не в состоянии рассказать о том, что с ними делают. К женщинам с инвалидностью персонал

часто относится как к «бесполом» и поэтому им не дают сексуального образования в должной мере. Из-за этого они подвержены большому риску половых заболеваний.

Девушкам и женщинам нужно помочь сформировать понятие о личном здоровье и способствовать их активному участию в оздоровительных мероприятиях. Это поможет предотвратить вторичные болезни и одновременно поможет им стать более активными и независимыми.

Развитие здорового образа тела и положительной сексуальной идентификации

Девочки подростки начинают проявлять интерес к своему телу и сравнивать его с телами других девушек. Из журналов, телевидения и общения с людьми они узнают, что в обществе ценится красивое, молодое, совершенное тело и лицо. Девушка с физическими недостатками редко появляется на экране и в рекламе. В процессе полового созревания, девушки начинают чувствовать себя девушками, начинают осознавать свой пол. Они начинают интересоваться отношениями мужчин и женщин и могут бояться, что они непривлекательны из-за своей инвалидности. В это время они очень нуждаются в информации в половых вопросах, как физического, так и психологического и морально-нравственного характера. При правильной поддержке девушки могут постепенно развить хороший и реалистический образ своего тела, найти в себе красивые, приятные черты и принять менее приятные. Знания о гигиене, косметике, одежде, самообслуживании, самозащите и прочие знания и навыки помогают им вести себя адекватно и хорошо выглядеть.

Помощь по уходу за репродуктивным здоровьем

Молодые женщины нуждаются в помощи по уходу за своим репродуктивным здоровьем. Эта помощь должна быть им предоставлена

в безопасном, удобном и эмоционально щадящем виде. Женщина с инвалидностью не менее и не более сексуальна, чем все женщины. Поэтому она нуждается в знаниях о предохранении, о личной безопасности, о болезнях, передающихся половым путем, о беременности, о необходимости проверок своей груди, о необходимых гинекологических проверках. Некоторые женщины с инвалидностью имеют слабые пальцы или спазм рук и не могут проводить самообследование. Тем не менее, все женщины с инвалидностью старше 20 лет должны проводить обследование груди каждый месяц, сами или с помощью других.

Гинекологические обследования могут быть трудными для женщин с инвалидностью. Для этого нужно вовремя найти умелого и внимательного врача.

Женщина должна быть обучена личной гигиене во время месячных и должна получать необходимые обезболивающие. Если она проявляет сексуальную активность, она должна быть обучена методам предохранения. Многие женщины с инвалидностью мечтают родить ребенка и вырастить его. При достаточной поддержке многие из них могут это сделать.

Пожилые женщины

Женщины с инвалидностью подвержены большему риску остеопороза, из-за того, что у них меньше нагрузок и многие принимают лекарства, имеющие отрицательный побочный эффект на здоровье костной системы. Они так же, как и все женщины могут испытывать неприятные симптомы в менопаузе. Поэтому нужно вовремя устраивать консультации врачей, кто поможет им решить эти проблемы.

Предотвращение насилия

Люди с особенностями интеллектуального развития намного чаще подвергаются насилию, чем люди без особенностей. Как им самим, так и работникам дома сопровождаемого проживания важно понимать, что такое насилие и как его предотвращать. Некоторые работники и даже родители просто не понимают, что то, что они делают, является насилием.

ПОЧЕМУ СЛУЧАЕТСЯ НАСИЛИЕ?

Люди с особенностями умственного развития за свою жизнь должны принимать помощь от самых разных людей. Они редко живут самостоятельно. Они вынуждены жить с кем-то, кто о них заботится. Чем больше людей имеют право на уход за ними и одновременно на близкий контакт и принуждение (воспитатели, санитары, тренеры, волонтеры, родственники), тем больше риск насилия.

Насилие и принуждение часто используется для того, чтобы заставить людей с особенностями умственного развития вести себя хорошо. Когда они жалуются на насилие, им часто не верят. Они боятся жаловаться. Они боятся, что их разлучат с близким им человеком, хотя он бьет их. Людей с особенностями умственного развития часто не учат, что такое насилие. Они могут не понимать, что то, что с ними делают, неправильно. Иногда они принимают сексуальное насилие за любовь и ласку. Люди с особенностями умственного развития часто живут в изоляции. У них мало друзей и им некому пожаловаться.

ГДЕ СЛУЧАЕТСЯ НАСИЛИЕ?

Есть много мест, где человек может стать жертвой насилия. Дом, школа, интернат, остановка автобуса, улица и другие места. Насилие может случиться где угодно.

? Кто может причинять насилие

Любой человек, включая самых близких. Чаще всего насильником становится знакомый человек. Насильниками могут быть родственники, врачи, санитары, медсестры, друзья, соседи, учителя и незнакомцы.

? Когда случается насилие

В любое время.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ НАСИЛИЯ

Физическое насилие

Физическое насилие – нарушение физической неприкосновенности другого человека, применение физической силы результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) боль, страдания, телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

Человек применяет насилие, когда толкает, щипает, колет, дает пощечину, пинает, ударяет кулаком или предметом другого человека, бросает в него предметы, угрожает оружием или ранит.

Также физическим насилием является запираение человека в помещении и препятствие в его попытках выйти из него. Если человек заболел или считает, что заболел, будет насилием препятствовать ему обратиться за медицинской помощью.

Связывание человека, например, привязывание его к кровати, является насилием.

Видом физического насилия является и громкий разговор, шум, музыка ночью, которые не дают человеку спать. Лишение человека пищи и воды тоже насилие и может происходить в форме отказа покупать продукты питания и напитки.

Особым видом физического насилия является порча имущества человека, например, его одежды.

Эмоциональное насилие

Эмоциональное насилие – это попытка контролировать человека, такая же, как и при физическом насилии, но без физических контактов. Часто и насильник, и человек, к которому он применяет эмоциональное насилие, даже не понимают, что это насилие и преступление.

Примеры эмоционального насилия:

- Постоянный контроль поведения другого человека, слежка за ним, резкая критика любого проявления самостоятельности, угрозы, перевод любого спора в ссору или скандал
- Постоянная критика поведения, внешности, одежды человека
- Словесные оскорбления
- Запугивание и угрозы, в том числе, угрозы лишить чего-то
- Изоляция человека
- Унижение человека, наедине или при посторонних
- Игнорирование, незамечание ее/его попыток рассказать, привлечь внимание
- Полный запрет на принятие самостоятельных решений
- Постоянные обвинения
- Громкие крики
- Бросание вещей на пол или в стену

- Постоянные насмешки над человеком
- Запрет пользоваться своими вещами, например, телефоном
- Все время прерывать, не давать говорить
- Порча важных для человека вещей (например, его одежды, фотографий)

Словесное насилие

Одним из видов эмоционального насилия является вербальное насилие. Это могут быть ругательства, использование ненормативной лексики для оскорбления, грубая критика, обзывания, расистские и другие дискриминационные замечания, обвинения и угрозы. Молчание, игнорирование человека тоже иногда является насилием и вызывает у него страдания. Обман, сообщение лживых сведений, чтобы посмеяться над человеком или обидеть его, также является насилием.

ПРИМЕР

«ты дурак», «ты толстая», «ты некрасивая», «ты урод», «ты похожа на сосиску», «совести у тебя нет», «это ты во всем виноват/виновата», «если ты не сделаешь это, я тебя ударю, побью, накажу, не пущу никуда», «если ты не сделаешь, как я прошу, я убью себя», «я не разрешу тебе встречаться с друзьями, потому что все твои друзья дураки», «ты меня не любишь, потому что хочешь встретиться с подружкой».

Неглект

Одним из видов как физического, так и эмоционального насилия может быть неглект – игнорирование.

Примеры неглекта:

- Работники, родители или опекуны не замечают потребностей человека в гигиене, еде, сохранении здоровья. Например,

не лечат ему вовремя зубы, не меняют белье, не помогают вымыться, зашить порванную одежду. Не отводят вовремя к врачу, забывают дать лекарства и т.п.

- Оставляют без помощи
- Оставляют в опасных местах и ситуациях

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие – это сексуальное поведение, навязываемое женщине или мужчине без их согласия.

Примеры сексуального насилия в отношении людей с особенностями развития могут включать:

- Обнажение себя
- Обнажение человека с особенностями развития
- Интимные ласки
- Показ порнографии, разговор на порнографические темы
- Половой акт в любой форме

Многие люди с особенностями умственного развития испытывают сексуальное притеснение на каком-то этапе своей жизни. Чаще всего насилие причиняет человек, которого они хорошо знают. Люди с нарушениями умственного развития значительно чаще становятся жертвами этих преступлений, чем все остальные люди. Если человек говорит, что он стал жертвой насилия, к его словам всегда надо относиться серьезно. Очень важно, чтобы жертва насилия получила нужную поддержку и помощь.



Насилие – это плохо!

Насилие – это когда кто-то делает тебе больно, бьет тебя или говорит, что сделает тебе больно.

Никому не разрешено трогать твоё тело, если ты этого не хочешь.

Никому нельзя делать тебе больно, никто не имеет права тебя ударить.

Делать больно запрещено законом.

Если кто-то делает тебе больно или бьет, или угрожает, что ударит, тебе нужно обратиться за помощью, чтобы его остановить.

Обратись в полицию или в отдел социальной защиты. Узнай их телефоны. Узнай, где находится полиция и отдел социальной защиты.

Если кто-то бьет тебя, он нарушает закон.

Это очень серьезно, и полиция приедет помочь тебе.

Насилие может быть разным.

Это насилие если тебя:

били, пинали, сильно трясли, сильно толкали, больно хватали и сжимали, царапали, давали пощечину.

Это насилие если тебя:

насильно целовали, раздевали, трогали за интимные места (половые органы) или заставляли тебя трогать его половые органы или смотреть на них. Это насилие, когда кто-то без спроса, без твоего разрешения смотрит, как ты переодеваешься или моешься.

Это насилие если кто-то ругает тебя плохими словами, все время унижает, обвиняет обзывает и без конца стыдит.

Это насилие, если кто-то постоянно и специально не замечает тебя, постоянно опровергает твои слова (на все твои слова говорит: «нет, это не так, ты не прав»), заставляет тебя чувствовать, что ты «плохой». Если угрожает отнять что-то для тебя ценное, если ты не согласишься делать так, как он хочет. Душевное насилие – это когда кто-то постоянно обещает и при этом постоянно забывает исполнить обещанное, не помогает, хотя обещал. Когда кто-то один день ведет себя как друг, а другой – как враг, постоянно просит прощения и постоянно снова тебя обижает.

Это насилие, когда тебя оставляют без помощи и нужного ухода.

Например, если ты сам не можешь стирать себе белье, готовить еду, а тебя оставляют голодным, не меняют тебе вовремя одежду, не лечат тебе вовремя зубы, оставляют тебя одного в опасных местах, не водят тебя к врачу на проверку здоровья, не дают тебе лекарств, которые прописал врач.

Что может происходить с человеком после насилия?

Многие жертвы насилия чувствуют стыд, боль, вину. Они становятся грустными и печальными. Может начать болеть голова, живот. Люди с нарушениями развития становятся рассеянными, они хуже помнят, не могут сосредоточиться. Они начинают много есть. Или, наоборот, едят странные вещи. Они могут стать сердитыми, прятаться от людей, закрываться в своей комнате. Насилие может усилить инвалидность или даже причинить ее.

Ты заслуживаешь безопасности

Ты должен знать, что делать, чтобы не стать жертвой насилия:

- Верь себе, своей интуиции, если ты чувствуешь себя плохо где-то и с кем-то;
- Научись говорить «нет» – серьезно и решительно;
- Пойми, что ты не сможешь справиться один. Найди друзей. Попроси у них помощи;
- Если тебя бьют или делают с тобой что-то, что тебе не нравится – беги прочь!
- Узнай, кто и где может тебе помочь;
- Поговори с теми, кому ты доверяешь;
- Помни, что ты хороший и сильный;
- Помни, что ты не один. Есть закон, чтобы тебя защитить;
- Никто не заслужил насилия.

Ты достоин жить в безопасности.

Содержание

- 4** Что такое сопровождаемое проживание?
- 6** Сопровождаемое проживание
- 9** Как получить место в доме сопровождаемого проживания?
- 10** Что значит жить в обществе?
- 11** Этические принципы сопровождаемого проживания
- 15** Развитие навыков самостоятельной жизни
- 18** Обучение навыкам самостоятельной жизни
- 21** Чему мы хотим учиться
- 23** Поддержка желания быть самостоятельным
- 29** Безопасность
- 33** Безопасность здания и внутренних помещений
- 39** Повседневный уход за собой – личная гигиена
- 42** Примеры рецептов на ясном языке
- 45** Сеть поддержки
- 47** Люди с потребностью в большой поддержке
- 52** Роль семьи
- 54** Помощь в учебе
- 56** Помощь в работе
- 64** Помощь в отдыхе и увлечениях
- 67** Общение персонала и проживающих
- 83** Решение проблем психического здоровья в условиях дома сопровождаемого проживания
- 94** Особенности поддержки девушек и женщин в доме сопровождаемого проживания
- 97** Предотвращение насилия

