

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»**

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«ЮГОРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

**СОПРОВОЖДАЕМОЕ ПРОЖИВАНИЕ ИНВАЛИДОВ В ХАНТЫ-
МАНСКИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ – ОПЫТ
БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ «ЮГОРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

Методические рекомендации

г. Сургут 2021

Под общей редакцией

Э. К. Иосифовой, канд. мед. наук, директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»;

М. Э. Беспаловой, заместителя директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания».

Авторы-составители:

Пикинская М. В., методист отдела методологии бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»;

Назарова Н. Н., заместитель директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
 ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ ИНВАЛИДОВ	 7
1.1 Термины и определения	7
1.2 Основные аспекты и направления развития сопровождаемого проживания	9
1.3 Нормативные правовые акты, регламентирующие реализацию технологий сопровождаемого проживания	12
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ ИНВАЛИДОВ	13
2.1 Этапы организации сопровождаемого проживания	13
2.1.1 Подготовительный этап	13
2.1.2 Учебный (тренировочный) этап.....	14
2.1.3 Сопровождаемое проживание.....	15
2.2. Направления сопровождаемого проживания	17
2.3 Виды сопровождения инвалидов.....	17
2.4. Формы сопровождаемого проживания	18
2.5 Перечень компетенций специалистов, участвующих в организации сопровождаемого проживания.....	19
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ТЕХНОЛОГИИ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ, РЕАЛИЗУЕМАЯ БУ «ЮГОРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»	21
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 27
 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	 28
 ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Практические мероприятия, проводимые для преодоления трудностей, возникающих в процессе обучения инвалидов	30
Приложение 2. Шкала оценки психического статуса гражданина (MMSE)	47
Приложение 3. Тематика занятий по разделам	50
Приложение 4. Карта оценки качества прохождения курса социальной реабилитации.....	52
Приложение 5. Карта социальной реабилитации и абилитации.....	54
Приложение 6. Конспекты занятий по «Сопровождаемому проживанию»	56

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- РФ – Российская Федерация
- ИППСУ – индивидуальная программа предоставления социальных услуг
- ИПРА – индивидуальная программа реабилитации /абилитации.
- ОВЗ – ограниченные возможности здоровья
- СБО – социально-бытовая ориентировка.
- Автономный округ – Ханты-Мансийский автономный округ – Югра.
- ТСР – технические средства реабилитации.
- ЛФК – лечебная физкультура
- ПДД – правила дорожного движения
- Депсоцразвития Югры – Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
- НКО – некоммерческая организация
- Автономный округ, Югра – Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
- БУ – бюджетное учреждение

ВВЕДЕНИЕ

Российское государство и общество уделяют повышенное внимание жизнеустройству людей с инвалидностью и направляют усилия по созданию благоприятных условий для включения людей с инвалидностью в активную жизнь общества.

Равные права и свободы лиц с инвалидностью закреплены в Конституции Российской Федерации.

Свобода передвижения, выбор места пребывания и жительства граждан РФ закрепляется в законе Российской Федерации от 25 июня 1993 года № 5242-1 «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации».

В данном направлении решаются важные задачи по созданию и развитию таких форм проживания людей с инвалидностью, которые позволяют им жить в обычных (привычных) местах проживания людей (в соседстве с людьми без инвалидности и в шаговой доступности к объектам местной инфраструктуры) и обеспечить их дневную занятость.

В субъектах РФ применяются различные стационарозамещающие технологии, включающие процесс организации, обучения и адаптации людей с инвалидностью к условиям бытовой и трудовой деятельности, направленные на подготовку их к самостоятельной жизни вне стационарных государственных организаций социального обслуживания.

К вопросам организации сопровождаемого проживания и сопровождаемой социальной дневной занятости или сопровождаемого трудоустройства инвалидов привлекаются как государственные организации социального обслуживания, так и некоммерческие структуры, в том числе социально-ориентированные НКО.

На сегодняшний день в организациях социального обслуживания Ханты-Мансийском автономного округа – Югры уже реализуются эффективные практики, направленные на формирование навыков самостоятельного проживания детей-инвалидов, молодых инвалидов, инвалидов пожилого возраста в условиях учреждений социального обслуживания.

В автономном округе наиболее активная работа ведется в БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения» (инвалиды и граждане пожилого возраста), БУ «Излучинский дом-интернат» (инвалиды с психическими и иными ментальными нарушениями).

Для работы с инвалидами, имеющими потенциал к самостоятельному проживанию, в учреждениях социального обслуживания созданы определенные условия и эффективный инструментарий (методики, программы, планы обучающих занятий и др.) для формирования максимально благоприятной среды самостоятельного проживания путем формирования навыков в быту, коммуникативных навыков, навыков социально-средовой ориентации, а также обучить методам саморегуляции.

Настоящие Методические рекомендации разработаны с целью оказания методической помощи руководителям и специалистам учреждений социального обслуживания, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее – Депсоцразвития Югры) по внедрению стационарозамещающих технологий сопровождаемого проживания инвалидов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (далее – автономный округ), а также руководителям общественных и других организаций, занимающихся поддержкой инвалидов

Глава 1 освещает теоретические основы сопровождаемого проживания (актуальность, термины и определения, нормативную правовую основу).

Глава 2 включает организационные основы сопровождаемого проживания инвалидов (этапы реализации, услуги и мероприятия по сопровождению инвалидов, механизм предоставления услуг).

Глава 3 освещает практический опыт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения».

Заключение содержит итоговые позиции по внедрению технологий сопровождаемого проживания в автономном округе.

В приложении представлен инструментарий, который используется в процессе организации сопровождающего проживания людей с инвалидностью в автономном округе.

Методические материалы имеют рекомендательный характер, допускают вариативность представленных материалов.

В издании использованы методические материалы учреждений социального обслуживания, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, материалы федерального научного центра реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта (г. Санкт-Петербург), а также материалы Фонда помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ ИНВАЛИДОВ

1.1. Термины и определения

Абилитация инвалидов – система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество.

Визуальные ориентиры – выполненные яркими цветами пиктограммы, окрашенные контрастными цветами ограждения, освещаемые указатели, надписи, подсветка в затемненных местах (например, в шкафах для книг, пособий, в шкафчиках для одежды в раздевалке и т.п.).

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Инфографика – это графический способ подачи информации, данных и знаний, целью которого является быстро и чётко преподнести сложную информацию. Одна из форм графического и коммуникационного дизайна.

Коммуникативность – врожденная или приобретенная способность, навык, умение передавать правильно свои мысли, чувства, эмоции так, чтобы они были правильно (доходчиво) поняты и восприняты другим человеком (собеседником) или окружающими людьми.

Коммуникативный потенциал личности – способность личности вступать в коммуникативные связи и отношения с другими личностями и развиваться под их влиянием, сохраняя собственную идентичность.

Качество жизни – содержательная сторона образа жизни и условий жизнедеятельности индивида, степень комфортабельности его жизненной среды. Интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования пациента, основанная на его субъективном восприятии

Психическая саморегуляция – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов¹.

¹ Алексеев, 1979, с. 3;

Ребенок-инвалид – лицо в возрасте до 18 лет, признанное в установленном порядке инвалидом.

Реабилитация инвалидов – система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

Социально-средовая ориентация – это процесс формирования готовности личности к условиям изменяющейся социальной среды.

Социально-педагогическая реабилитация инвалидов – это совокупность услуг по коррекции и компенсации функций, приспособлению инвалида к условиям социальной среды педагогическими методами и средствами.

Социокультурная реабилитация – это комплекс мероприятий, цель которых заключается в помощи инвалиду достигнуть и поддерживать оптимальную степень участия в социальных взаимосвязях, необходимый уровень культурной компетенции, что должно обеспечивать возможность для позитивных изменений в образе жизни и наиболее полную интеграцию в общество за счет расширения рамок его независимости.

Социально-бытовая адаптация – это обучение инвалида самообслуживанию и мероприятия по обустройству жилища инвалида в соответствии с имеющимися ограничениями жизнедеятельности.

Саморегуляция – свойство системы в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.

Сопровождаемое проживание – стационарозамещающая технология социального обслуживания, предусматривающая возможность предоставления инвалидам социальных услуг, услуг по реабилитации и абилитации, образовательных услуг и проведения мероприятий по социальному сопровождению в целях компенсации (устранения) обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия их жизнедеятельности и сохранения пребывания в привычной, благоприятной для него среде, выработки навыков, обеспечивающих максимально возможную самостоятельность в реализации основных жизненных потребностей и адаптации к самостоятельной жизни.

Самостоятельное проживание – самостоятельный образ жизни и вовлеченность в местное сообщество.

Социальная компетенция – социальные навыки (обязанности), позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе.

Способность к обучению – способность к восприятию и воспроизведению (общеобразовательных, профессиональных и др.) овладению навыками и умениями (профессиональными, социальными, культурными, бытовыми, трудовыми и др.).

Способность к самообслуживанию – способность самостоятельно удовлетворять потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность и навыки личной гигиены.

Услуги по социальной реабилитации инвалида – действия реабилитационных учреждений, заключающиеся в оказании помощи инвалиду в восстановлении его социального статуса, достижении им материальной независимости, социальной адаптации и интеграции в общество.

Услуги по социально-психологической реабилитации – это комплекс услуг, направленных на оказание психологической помощи инвалидам для достижения целей социально-психологической реабилитации, а именно: на восстановление (формирование) способностей, позволяющих им успешно выполнять различные социальные роли (семейные, профессиональные, общественные и другие) и иметь возможность быть реально включенным в разные области социальных отношений и жизнедеятельности, на формирование социально-психологической компетентности для успешной социальной адаптации и интеграции инвалида в общество.

Жизнеустройство - создание нормальных условий жизни и быта.

1.2. Основные аспекты и направления развития технологий сопровождаемого проживания

Граждане, имеющие стойкие расстройства функций организма, относятся к наиболее уязвимой группе населения. Находясь в специализированных учреждениях или на дому под опекой родителей (законных представителей), где созданы достаточные условия для проживания и реабилитации инвалидов, человек чувствует себя в изоляции, в ограничении возможностей полноценной жизни (быт, досуг, обучение, коммуникации и др.).

Несмотря на то, что в специализированных учреждениях созданы все условия для проживания инвалидов, в них человек чувствует себя в изоляции, в ограничении возможностей полноценной жизни (быт, досуг, обучение, коммуникации и др.).

Практика субъектов РФ показывает, что инвалиды могут быть достаточно активны и продуктивны, если им создать благоприятные условия для адаптации в социуме.

Успешная практика субъектов РФ (Псковской, Вологодской, Свердловской областей, Забайкальского края, Ленинградской области, г. Санкт-Петербурга, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры) показывает, что инвалиды могут быть достаточно организованы для самостоятельного проживания, если им создать благоприятные условия для нормальной жизнедеятельности и участия в жизни общества с учетом особенностей развития.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре с 2012 года ведется поиск новых подходов в оказании услуг инвалидам, имеющих стойкие расстройства функций организма, в домашних условиях проживания с сопутствующим сопровождением.

В Югре создаются благоприятные условия для людей с инвалидностью, включающий процесс освоения необходимых социальных компетенций, коррекцию, развитие возможностей к самостоятельному удовлетворению основных жизненных потребностей, адаптацию к самостоятельной жизни. Это обеспечивается в ходе проведения реабилитационных мероприятий в учреждениях социального обслуживания автономного округа, в том числе учебного (тренировочного) сопровождаемого проживания, в рамках социального обслуживания гражданина (получателя социальных услуг).

В настоящее время в Югре созданы все предпосылки для успешного внедрения технологии сопровождаемого проживания.

Сопровождаемое проживание организуется для целевых групп: выпускники домов-интернатов для детей с отклонениями в умственном развитии, имеющих благоприятный реабилитационный потенциал; инвалиды трудоспособного возраста, проживающих в психоневрологических интернатах, в учреждениях социального обслуживания; молодые инвалиды, проживающие в семьях.

Сопровождаемое проживание организуется для инвалидов, имеющих стойкие расстройства функций организма человека:

нарушение психических функций (сознания, ориентации, интеллекта, личностных особенностей, волевых и побудительных функций, внимания, памяти, психомоторных функций, эмоций, восприятия, мышления, познавательных функций высокого уровня, умственных функций речи, последовательных сложных движений);

нарушение языковых и речевых функций (устной (ринолалия, дизартрия, заикание, алалия, афазия); письменной (дисграфия, дислексия), вербальной и невербальной речи; нарушение голосообразования);

нарушение сенсорных функций (зрения; слуха; обоняния; осязания; тактильной, болевой, температурной, вибрационной и других видов чувствительности; вестибулярной функции; боль);

нарушение нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (движения головы, туловища, конечностей, в том числе костей, суставов, мышц; статики, координации движений);

нарушение функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем;

нарушение, обусловленные физическим внешним уродством (деформации лица, головы, туловища, конечностей, приводящие к внешнему уродству; аномальные отверстия пищеварительного, мочевыделительного, дыхательного трактов; нарушение размеров тела).

Принципы сопровождаемого проживания инвалидов определяются необходимостью в ориентации на нормализацию жизни человека с инвалидностью, комплексный подход при оказании услуг, индивидуальный подход, создание условий проживания малыми группами или индивидуально, ориентацию на развитие самостоятельности людей с инвалидностью.

Подходы, применяемые при организации сопровождаемого проживания инвалидов:

приоритет уважения человеческого достоинства и прав личности;

добровольное согласие инвалида и его (опекуна) о предоставлении ему сопровождаемого проживания инвалидов;

комплексный межведомственный подход при предоставлении ему технологии сопровождаемого проживания инвалидов;

ориентация на максимальную независимость и самостоятельность инвалида;

индивидуальный подход, оказание помощи инвалиду соразмерно потребностям, но не как к объекту обслуживания (партнерство, ассистирование и наставничество как основные элементы отношений);

ориентация при оказании услуг на развитие максимально возможной независимости и самостоятельности человека с инвалидностью с целью нормализации его жизни и включения в жизнь общества.

1.3. Нормативные правовые акты, регламентирующие реализацию технологий сопровождаемого проживания

Организация сопровождаемого проживания осуществляется в рамках предоставления инвалиду социальных услуг, услуг по реабилитации и абилитации, образовательных услуг, а также проведения мероприятий по социальному сопровождению в соответствии с нормативными правовыми документами:

Конституцией Российской Федерации;

Законом Российской Федерации от 25 июня 1993 г. № 5242-1 «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации»;

Федеральным законом от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 7 декабря 2018 года № 461-п «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;

приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 декабря 2017 г. № 847 «Об утверждении методических рекомендаций по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов, в том числе такой технологии, как сопровождаемое совместное проживание малых групп инвалидов в отдельных жилых помещениях»;

приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 июня 2017 г. № 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;

приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.08.2019 № 585н «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы»;

постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 6 сентября 2014 года № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

приказом Депсоцразвития Югры от 27 декабря 2019 года № 1450-р «О внедрении технологии «Сопровождаемое проживание»;

иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и законодательными и нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации.

Результатом организации сопровождаемого проживания должно стать проживание (продолжение проживания) получателя социальных услуг с инвалидностью в домашних условиях с предоставлением необходимых ему социальных услуг.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ ИНВАЛИДОВ

2.1. Этапы организации сопровождаемого проживания

2.1.1. Подготовительный этап

Первый этап сопровождаемого проживания – подготовительный, целью которого является подбор кандидатов для подготовки к учебному (тренировочному) сопровождаемому проживанию инвалидов, формирование групп инвалидов для сопровождаемого проживания;

Мероприятия подготовительного этапа включают:

выявление нуждающихся в сопровождаемом проживании;

формирование базы данных нуждающихся в сопровождаемом проживании;

информирование инвалидов о возможности получения услуг сопровождаемого проживания;

формирование у инвалида мотивации на подготовку к сопровождаемому проживанию;

формирование групп для учебного сопровождаемого проживания.

В рамках подготовительного этапа при выявлении гражданина с психическим заболеванием, нуждающегося в сопровождаемом проживании, специалистами учреждения проводится ряд мероприятий согласно порядку отбора граждан на сопровождаемое проживание:

обращение гражданина (или его законного представителя), нуждающегося в сопровождаемом проживании, в уполномоченный орган

(организацию) социального обслуживания – непосредственно, либо через учреждение социального обслуживания в котором он получает социальные услуги (независимо от формы собственности); по результату обращения оформляется письменное заявление;

диагностическое обследование – (осуществляется коллегиально социальным работником, психологом, педагогом и т.д.; состав комиссии может варьироваться). Специалисты в соответствии с их должностными обязанностями и применяемыми в работе приемами и методами (опрос, наблюдение, изучение документации и др.) оценивают состояние здоровья инвалида, ограничение жизнедеятельности и влияние контекстных факторов (с учетом МКФ20);

определение потребности в помощи (объема, периодичности предоставления услуг, типа сопровождения и вида помощи);

составление индивидуальной программы предоставления социальных услуг (ИППСУ) с учетом индивидуальной нуждаемости, в которой указаны форма социального обслуживания, виды, объем, периодичность, условия, сроки предоставления социальных услуг, перечень рекомендуемых поставщиков социальных услуг, а также мероприятия по социальному сопровождению;

заключение договора с поставщиком услуг – организатором учебного сопровождаемого проживания (реабилитационный центр, общественная организация и т.д.);

оформление инвалида на учебный этап сопровождаемого проживания.

2.1.2. Учебный (тренировочный) этап

Второй этап сопровождаемого проживания – учебный (тренировочный), целью которого является обучение инвалидов навыкам самостоятельной жизнедеятельности посредством освоения необходимых социальных компетенций, их коррекция, развитие возможностей к самостоятельному удовлетворению основных жизненных потребностей, адаптации к самостоятельной жизни;

Мероприятия учебного (тренировочного) этапа предусматривают этап проживания, целью которого является обучение людей с инвалидностью навыкам самостоятельной жизнедеятельности посредством освоения необходимых жизненных компетенций, развитие способностей к более полной независимости в бытовой, социально-коммуникативной и досуговой деятельности.

Учебное сопровождаемое проживание занимает определенный период времени (обычно от месяца до полугода), поэтому для поддержания

достигнутых результатов и обеспечения преемственности необходимо обеспечить сотрудничество с родителями (законными представителями) и/или с персоналом учреждения, обеспечивающим дальнейшее сопровождение проживания и занятости людей с ментальной инвалидностью, прошедших курс подготовки к сопровождаемому проживанию.

Социальные услуги учебно-тренировочного этапа, организованного в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации учреждения социального обслуживания в дневное время с периодом пребывания до 4-х часов, предоставляются в рамках типовой программы социального обслуживания инвалидов трудоспособного возраста с психическими нарушениями.

Программа обучения осуществляется по направлениям:

- развитие навыков по приему пищи, обращению с одеждой, пользованию туалетом, гигиены тела;

- формирование умения определять необходимость в уборке, умений обращаться с необходимым инвентарем и средствами для уборки;

- формирование навыков по уходу за обувью, чистке и хранению одежды, ручной и машинной стирке, утюжке;

- подбор диапазона задач по обучению посильным операциям экономики домашнего хозяйства с учетом уровня интеллектуального развития;

- формирование умений по ориентировке на кухне, соблюдению правил гигиены при приготовлении пищи, выполнению отдельных операций по обработке и приготовлению пищи, сервировке стола, мытью посуды;

- формирование умений по ориентации во времени и ближайшем окружении, планировании своего дня.

2.1.3. Сопровождаемое проживание

Третий этап – сопровождаемое проживание инвалидов, целью которого является оказание необходимой помощи в развитии и поддержке максимально возможной самостоятельности инвалидов в организации их повседневной жизни, в обеспечении условий, направленных на создание им возможностей участия в жизни общества.

Мероприятия третьего этапа (сопровождаемое проживание) направлены на оказание необходимой помощи в развитии и поддержке максимально возможной самостоятельности инвалидов при организации их повседневной жизни и обеспечении условий на создание возможностей для участия в жизни общества.

Необходимым условием третьего этапа сопровождаемого проживания является обустройство жилых помещений, предназначенных для проживания инвалидов.

Квартиры сопровождаемого проживания инвалидов рекомендовано организовывать:

в отдельных жилых домах – дом на группу (ы);

в многоквартирных жилых домах, отнесенных к жилищному фонду – разных видов использования.

На начальном этапе развития технологий сопровождаемого проживания в автономном округе возможна организация сопровождаемого проживания в помещениях квартир типа отдельно-стоящих зданий структуры учреждений социального обслуживания населения.

В организации сопровождаемого проживания инвалидов могут принимать участие юридические лица независимо от их организационно-правовой формы и (или) индивидуальные предприниматели, осуществляющие социальное обслуживание.

Общий список документов при оформлении должен включать:

личное письменное заявление гражданина или его представителя (в случае признания гражданина недееспособным в установленном законом порядке);

договор о сотрудничестве;

договор о пользовании жилым помещением – при необходимости (м. б. договор о безвозмездном пользовании, договор найма жилого помещения и т.д.);

договор о предоставлении ИППСУ;

копии: паспорта, справки МСЭ, ИПРА СНИЛС и др.

Технология создания квартир социального назначения для постоянного проживания инвалидов, в т. ч. с психическими нарушениями, является не только абсолютно уникальной технологией реабилитационной деятельности для России, но и совершенно особым типом специализированного жилья для этой категории людей.

Преимущества применения технологии сопровождаемого проживания инвалидов на базе специализированного жилищного фонда:

форма проживания – постоянная, на основе договора найма специализированного жилищного фонда;

исключены факты проведения мошеннических операций с недвижимостью;

обеспечена имущественная и личная безопасность молодых инвалидов;

обеспечено социальное сопровождение (домашний патронаж) социальными работниками;

осуществляется обучение навыкам социально-средовой ориентации, поведения в быту и в общественных местах;

создаются условия для ведения инвалидами практически самостоятельного образа жизни: работа, оплата своих расходов, посещение мероприятий и др.;

помещения в жилых домах специально оборудованы для нужд инвалидов.

2.2. Направления сопровождаемого проживания

Для организации сопровождаемого проживания определены основные направления:

проведение обучающих занятий по формированию социальных компетенций, развитию и сохранению навыков самообслуживания, навыков, необходимых для самостоятельной жизни, обучению и сохранению навыков пользования техническими средствами реабилитации (при необходимости) и навыков социально-средового взаимодействия и коммуникации, а также мероприятия по адаптации данных лиц к самостоятельной жизни;

создание условий для обеспечения возможности получения инвалидами основного общего, профессионального и дополнительного образования в образовательных организациях и организациях, осуществляющих образовательную деятельность, находящихся в территориальной доступности от места их проживания;

организация занятости инвалидов в дневное время, в том числе вне жилого помещения, в котором они проживают.

2.3. Виды сопровождения инвалидов

Виды сопровождения людей с инвалидностью (по объему предоставления инвалиду социальных услуг) включают:

а) *постоянное сопровождение* – для инвалидов с тяжелыми множественными нарушениями, ежедневно нуждающимся в постоянном присмотре, помощи и уходе, с длительностью предоставления услуг свыше 8 и до 24 часов в сутки;

б) *регулярное сопровождение* – для инвалидов, которые могут частично обслуживать себя, взаимодействовать и ориентироваться в ближайшем окружении, но каждый день нуждаются в регулярной помощи, в частых напоминаниях, иногда в замещающем исполнении, с длительностью предоставления услуг от 4 до 8 часов в сутки;

в) *периодическое сопровождение* – для инвалидов, которые несколько раз в неделю нуждаются в напоминании, содействии или помощи сопровождающих при исполнении действий для решения отдельных задач организации своей жизни, с длительностью предоставления услуг от 4 до 12 часов в неделю.

2.4. Формы сопровождаемого проживания

Сопровождаемое проживание инвалидов организовывается в индивидуальной или групповой формах (в малых группах).

Индивидуальное сопровождаемое проживание инвалидов организуется для инвалидов, нуждающихся в периодическом сопровождении.

Индивидуальное сопровождаемое проживание организуется путем оказания инвалиду необходимой помощи в повседневной жизни при его самостоятельном проживании в жилом помещении (квартире, комнате, частном доме и др.).

Данная форма проживания показана для инвалидов из ДДИ, ПНИ и семей, которые прошли этап обучения в тренировочных в квартирах, овладели навыками самообслуживания и самостоятельности в различных сферах жизнедеятельности и нуждаются в периодическом сопровождении.

Сопровождаемое проживание малыми группами организуется для инвалидов, нуждающихся в регулярном или постоянном сопровождении.

При групповом сопровождаемом проживании инвалидов формируются группы инвалидов численностью от 4 до 7 человек.

Сопровождаемое проживание малыми группами реализуется путем создания отделений сопровождаемого проживания на базе ДДИ, ПНИ, выделения для этих целей квартир в обычных жилых домах или строительства специальных жилых домов сопровождаемого проживания.

Формирование групп необходимо осуществлять с учетом соответствия площади жилых помещений, в которых предполагается проживание указанных малых групп, установленным нормативам обеспечения площадью жилых помещений. При этом рекомендуется размещать инвалидов в комнатах не более чем по 2 человека.

Отбор инвалидов в группу осуществляется, в ходе углубленной оценки с использованием МКФ инструментария, комиссией в составе - психолога, врача, педагога, социального работника. Выясняют желание гражданина проживать в группе, его мотивацию, оценивают общее психического самочувствие, возможность проживания в коллективе; диагностируют интеллектуальное развития и способности к освоению новых знаний, а также

умения и навыки на бытовом уровне, способность к самообслуживанию и т.д. Выявляют вредные привычки, склонности к различным видам девиаций; определяют профессиональные способности и интересы, уровень профессиональной подготовки, наличие профессии, а также способности, увлечения и интересы в сфере творчества, досуга и отдыха и т.д.

Состав малых групп и критерии отбора изложены в методических рекомендациях Минтруда России.

Группы должны формироваться по принципу добровольности, психологической совместимости, разного состава, пола, возраста и потребности в объеме услуг.

2.5. Перечень компетенций специалистов, участвующих в организации сопровождаемого проживания

Предлагаемый перечень компетенций, которыми должны обладать специалисты, участвующие в организации сопровождаемого проживания, разработан на основе исследований и изучения опыта, проведенных ФГБУ ФНЦРИ им. Г. А. Альбреха Минтруда России) (таблица 1.).

Таблица 1

Перечень компетенций специалистов

№ п/п	Наименование должности	Необходимые компетенции
1.	Руководитель организации социального обслуживания	способность решать практические задачи организации сопровождаемого проживания; способность и готовность использовать инновационные подходы при организации сопровождаемого проживания; способность и готовность определять необходимые мероприятия и ТСП при организации сопровождаемого проживания; способность и готовность оказывать необходимую адресную помощь при сопровождаемом проживании инвалидов с различными ограничениями жизнедеятельности; способность и готовность организовывать доступную среду в жилом помещении инвалидов с различными ограничениями жизнедеятельности; определение исполнителей мероприятий по организации технологий сопровождаемого проживания; определение места и формы проведения мероприятий по организации технологий сопровождаемого проживания; организация и проведение мониторинга по оценке эффективности мероприятий сопровождаемого проживания инвалидов

2.	Специалист по социальной работе	способность проведения социальной диагностики для определения возможности и способности инвалида к сопровождаемому проживанию с учетом положений МКФ; разработка индивидуальной программы социальной реабилитации и социального сопровождения; прогнозирование результатов социальной реабилитации клиента, согласование прогноза со специалистами реабилитационной команды, при необходимости корректировка; оценка результатов реабилитации; способность решать практические задачи организации сопровождаемого проживания; способность и готовность определять необходимые мероприятия и ТСП при организации сопровождаемого проживания; способность и готовность оказывать необходимую адресную помощь при сопровождаемом проживании инвалидов с различными ограничениями жизнедеятельности; способность и готовность использовать инновационные подходы при организации сопровождаемого проживания; способность и готовность использовать этические нормы при взаимоотношениях с инвалидами; способность и готовность организовывать доступную среду в жилом помещении инвалидов с различными ограничениями жизнедеятельности; проведение мониторинга по оценке эффективности мероприятий сопровождаемого проживания инвалидов; оценка результатов реализации индивидуальной программы реабилитации и социального сопровождения
3.	Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере	проведение социальной диагностики для определения возможности и способности инвалида к сопровождаемому проживанию, включая оценку психосоциального, социально-психологического, трудового потенциала реабилитанта, составление письменного заключения по результатам диагностики; выявление и оценка ресурсов семьи, значимого окружения реабилитанта; прогнозирование результатов социальной и трудовой реабилитации клиента, согласование прогноза со специалистами реабилитационной команды, при необходимости корректировка; разработка социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации, согласование их с организатором реабилитационного случая и членами реабилитационной команды, реабилитантом, при необходимости – с членами его ближайшего окружения; доведение до сведения, подробное описание реабилитанту алгоритма реализации социального,

		психологического и трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, получение письменного согласия на ведение случая; мониторинг социальной и трудовой реабилитации и отслеживание реабилитационного результата; оценка результатов реализации индивидуальной программы реабилитации и социального сопровождения
4.	Психолог в социальной сфере	оценка эмоциональных, ценностно-мотивационных особенностей претендента на сопровождаемое проживание; обобщение результатов психологического обследования, оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов, выявление психологических особенностей их социального окружения и условий жизни; разработка программ психологической помощи претендента на сопровождаемое проживание, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников; индивидуальное или групповое консультирование инвалида по выявленным у него психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания; взаимодействие с социальным окружением инвалида с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем; способность и готовность использовать этические нормы при взаимоотношениях с инвалидами

ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ТЕХНОЛОГИИ СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ, РЕАЛИЗУЕМАЯ БУ «ЮГОРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

С января 2020 года БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – учреждение) совместно с автономной некоммерческой организацией «Центр социального обслуживания «Доверие» (далее – центр «Доверие») реализуется проект по подготовке к сопровождаемому проживанию «Учись жить самостоятельно» (далее – проект), направленный на выработку навыков, обеспечивающих максимально возможную самостоятельность в реализации основных жизненных потребностей граждан с психическими заболеваниями и их адаптацию к самостоятельной жизни. Обучение в рамках проекта осуществляется по трем основным направлениям: бытовая, социально-коммуникативная и досуговая деятельность.

Реализация проекта осуществляется на условиях соглашения о взаимодействии, в соответствии с которым учреждение обеспечивает учебно-тренировочный процесс с периодом пребывания целевой группы до 4-х часов, автономная некоммерческая организация – в условиях круглосуточного проживания либо дневного пребывания граждан обеспечивает закрепление и совершенствование в практических условиях навыков, полученных в результате учебно-тренировочного процесса.

В целях организации совместной деятельности участников проекта и исключения выполнения дублирующих функций сформированы:

перечень социальных услуг, предоставляемых в рамках подготовки к сопровождаемому проживанию, для каждого участника проекта, в соответствии с которым учреждение предоставляет социально-психологические услуги и услуги, в целях повышения коммуникативного потенциала, а центр «Доверие» – социально-бытовые, социально-медицинские, социально-педагогические и социально-трудовые услуги;

реестр специалистов, участвующих в реализации проекта, включающий в себя психолога, специалистов по комплексной реабилитации, специалиста по работе с семьей, культорганизатора, инструктора по труду;

алгоритм взаимодействия специалистов-участников проекта.

Механизм реализации проекта условно разделен на три этапа: подготовительный, учебно-тренировочный и практический.

В рамках подготовительного этапа при выявлении гражданина с психическим заболеванием, нуждающегося в сопровождаемом проживании, специалистами учреждения совместно со специалистами центра «Доверие»:

оценивается нуждаемость гражданина и разрабатывается проект индивидуальной программы предоставления социальных услуг с указанием перечня социальных услуг, объема, периодичности их предоставления и формы социального обслуживания;

проводится первичная диагностика гражданина с целью оценки его умений, навыков, жизненных компетенций, а также способностей, увлечений и интересов в сфере досуга.

Результаты диагностики рассматриваются на социально-реабилитационном консилиуме, функционирующем на базе учреждения. В заседании консилиума принимают участие специалисты учреждения и центра «Доверие». По результатам первичной диагностики коллегиально разрабатывается индивидуальный план подготовки к сопровождаемому проживанию, который согласовывается с получателем социальных услуг, руководителем центра «Доверие» и утверждается директором учреждения.

Социальные услуги учебно-тренировочного этапа, организованного в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации учреждения в дневное время с периодом пребывания до 4-ех часов, предоставляются в рамках 36 Рекомендуемой типовой программы социального обслуживания инвалидов трудоспособного возраста с психическими нарушениями или нарушениями умственного развития, нуждающихся в проведении реабилитации (абилитации) в целях социальной адаптации, в полустационарной форме социального обслуживания с периодом пребывания до 4 часов. Курс программы обучения рассчитан на 21 день. Количество курсов определяется индивидуально и зависит от результатов обучения.

Обучение осуществляется по 6 направлениям:

1. Самообслуживание: включает в себя развитие навыков по приему пищи, обращению с одеждой, пользованию туалетом, гигиены тела;
2. Уборка помещений: основными задачами данного направления являются формирование умений по определению необходимости проведения уборки и использования необходимого инвентаря;
3. Уход за вещами: в рамках данного направления формируются навыки по уходу за обувью, чистке и хранению одежды, ручной и машинной стирке, утюжке;
4. Ведение бюджета: экономика домашнего хозяйства является одной из самых сложных задач для граждан с психическими заболеваниями. Далеко не всем обучающимся доступно содержание данного направления. Поэтому, учитывая уровень интеллектуального развития, специалисты индивидуально подбирают диапазон задач и планируют обучение посильным операциям экономики домашнего хозяйства;
5. Организация питания: включает в себя формирование умений по ориентировке на кухне, соблюдению правил гигиены при приготовлении пищи, выполнению отдельных операций по обработке и приготовлению пищи, сервировке стола, мытью посуды;
6. Социально-коммуникативная деятельность: в рамках данного направления получателя социальных услуг обучаются ориентировке во времени и ближайшем окружении, планировании своего дня.

Во время проведения занятий специалисты оказывают необходимую помощь, закрепляют правильное выполнение действий, обучают граждан самостоятельно без вербальной инструкции переходить от выполнения одной деятельности к другой, пользуясь расписанием.

Также активно используется последовательность графических изображений (фотографий, пиктограмм, напечатанных слов) в качестве алгоритма при формировании новых навыков, в ходе выполнения которых необходимо соблюдать определенный порядок действий и научиться работать самостоятельно, без подсказки от начала до конца (рис.3).

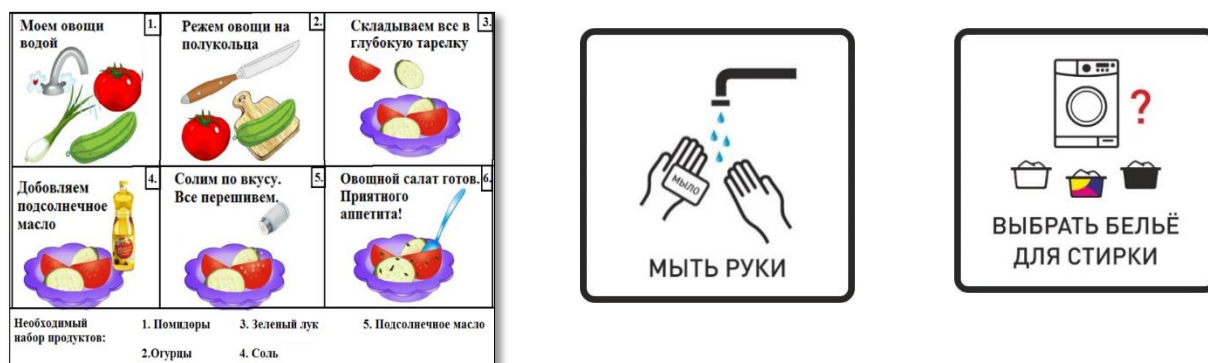


Рис. 3. Графические изображения

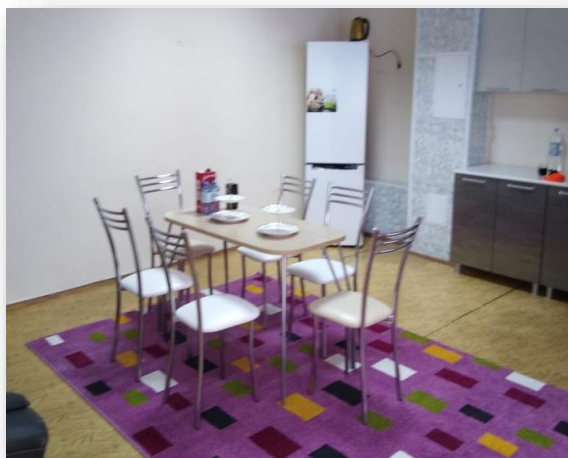
В целях преодоления типичных трудностей, возникающих в процессе закрепления и совершенствования навыков, полученных в результате учебно-тренировочного процесса, специалистами учреждения разработаны Методические рекомендации по направлениям обучения и видам деятельности для применения специалистами центра «Доверие».

В процессе обучения осуществляется постоянное наблюдение за выполнением заданий получателями социальных услуг, в том числе по взаимодействию в коллективе. По итогам каждого занятия даются рекомендации по отработке полученных навыков в условиях центра «Доверие». В целях определения уровня самостоятельности получателя социальных услуг при выполнении различных видов деятельности в условиях центра «Доверие» специалист учреждения не реже одного раза в неделю проводит диагностику сформированности необходимых навыков по месту проживания обучающихся.

По окончании курса обучения, учитывая результаты заключительной диагностики и рекомендации специалистов, социально-реабилитационным консилиумом выносится решение об окончании либо продолжении работы с гражданином по подготовке к сопровождаемому проживанию, и определения формы сопровождаемого проживания гражданина специалистами учреждения по месту его жительства.

На базе центра «Доверие» созданы условия для временного круглосуточного проживания и дневного пребывания граждан с

психическими заболеваниями на период подготовки к сопровождаемому проживанию.



Получатели социальных услуг проживают в отдельных двухместных комнатах. Для закрепления и совершенствования навыков, полученных в ходе учебно-тренировочного процесса, оборудованы кухня-столовая, хозяйственно-бытовое и санитарно-гигиенические помещения и зал для организации досуга, осуществляется постоянное сопровождение специалистами центра «Доверие».

Услуги по подготовке к сопровождаемому проживанию предоставляются центром «Доверие» в рамках 42 Рекомендуемой типовой программы социального обслуживания инвалидов трудоспособного возраста, нуждающихся в проведении реабилитации (абилитации) в целях социальной адаптации в полустационарной форме социального обслуживания с круглосуточным пребыванием.

Процесс обучения в условиях центра «Доверие» разделен на три этапа:

1. Ориентировочный: обучающиеся знакомятся с режимом, новыми обязанностями, требованиями и условиями проживания. На данном этапе налаживаются взаимоотношения в группе и осуществляется включение в различные виды бытовой деятельности.

2. Формирующий: на втором этапе осуществляется формирование умений и навыков. Специалистами оказывается необходимая помощь обучающимся по закреплению и правильному выполнению действий в быту.



3. Совершенствование навыков: уменьшается объем помощи со стороны сопровождающих специалистов и обучающиеся максимально самостоятельно выполняют домашние дела, в том числе уборку помещения, приготовление пищи, сортировку и стирку белья.

Специалисты центра «Доверие», учитывая рекомендации специалистов учреждения, уменьшают либо увеличивают объем помощи гражданам при выполнении домашних дел. У каждого обучающегося время прохождения перечисленных этапов индивидуально.

В целях контроля за происходящими в развитии обучающихся изменениями специалистом центра «Доверие» ведется дневник наблюдений, в котором также отмечается эмоциональный фон и особенности поведения.

В начале и в конце обучения в индивидуальных планах с помощью оценочных знаков отмечаются изменения в развитии самостоятельности обучающихся и объем помощи, который им необходим при выполнении того или иного действия.

Большое внимание уделяется обучению граждан организации и проведению своего досуга.



В рамках реализации данного направления активно привлекаются социальные партнеры:

- учреждения культуры;
- спортивные учреждения;
- общественные организации;
- учреждения образования.



В результате реализации проекта с января по март 2020 года завершено обучение по подготовке к сопровождаемому проживанию трех граждан с психическими заболеваниями, проживающих в собственных жилых помещениях, в отношении которых организовано периодическое сопровождаемое проживание БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизнеустройство людей с инвалидностью всегда являлась актуальной социальной задачей государства. Широкое внедрение различных технологий сопровождаемого проживания даст возможность для людей с инвалидностью жить в комфортных домашних условиях, полноценно трудиться и интегрироваться в общество.

Интенсивное развитие сопровождаемого проживания в автономном округе формирует потребность в обмене опытом и методологической поддержке субъектов Российской Федерации. Для организации деятельности по обеспечению мероприятий сопровождаемого проживания был изучен опыт учреждений социального обслуживания автономного округа (БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»),

БУ «Излучинский дом-интернат»), а также г. Санкт-Петербурга, как лидера по развитию технологий сопровождаемого проживания.

Изложенные в методических рекомендациях нормативные правовые и организационные вопросы сопровождаемого проживания помогут руководителям и специалистам в сфере социального обслуживания населения при внедрении технологии сопровождаемого проживания в деятельность поставщиков социальных услуг (государственных и негосударственных организаций).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни (Сопровождаемое проживание) / Информационно-методический сборник. – М., 2017.
2. Постановление Правительства Ханты-Мансийского АО – Югры от 6 сентября 2014 г. № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс] Режим доступа: <https://base.garant.ru/18936451/>
3. Уход за ослабленными пожилыми людьми: методические рекомендации [электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71833482/>
4. Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (последняя редакция) [электронный ресурс] Режим доступа: <https://base.garant.ru/10164504/>
5. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (последняя редакция) [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558/
6. Сопровождаемое проживание Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни Сопровождаемое проживание Москва УДК 36 ББК 60.99 Редакционный совет: Гнеушев А.Н. Режим доступа : <http://wiki.pdfm.ru/36pedagogika/295809-1-soprovozhdaemoe-prozhivanie-pomosch-lyudyam-invalidnostyu-organizacii-samostoyatelnoy-zhizni-s.php>. – Загл. с экрана.
7. Основы реабилитации. Под редакцией проф. В.А. Епифанова, проф. А.В. Епифанова. 2-е издание, переработанное и дополненное. Москва издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2020

8. Опыт Ленинградской области. Режим доступа : <https://takiedela.ru/news/2019/02/27/soprovozhdaемое-prozhivanie-kak-ustroeno/>. Загл. с экрана

9. Опыт Псковского региона по сопровождаемому проживанию. Режим доступа : <http://clp.pskov.ru/novosti/opyit-pskovskogo-regiona>. – Загл. с экрана.

10. Опыт Новосибирской области. Режим доступа : <http://xn--80agtrq3a.xn--p1ai/>. – Загл. с экрана.

11. Опыт Федерального научного центра реабилитации инвалидов им. Г. А. Альбрехта. Методические рекомендации, г. Санкт-Петербург. – Режим доступа : https://www.gov.spb.ru/static/writable/ckeditor/uploads/2020/11/09/27/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf

Практические мероприятия, проводимые для преодоления трудностей, возникающих в процессе сопровождаемого проживания

1) При обучении инвалидов

Преодоление трудностей, возникающих в процессе формирования навыков самообслуживания

Одним из важнейших компонентов независимости и самостоятельности в повседневной жизни человека является умение себя обслуживать. Процесс формирования навыков самообслуживания у взрослых людей с нарушениями развития является логическим продолжением педагогической работы, проводимой с ними еще в детском и подростковом возрасте.

Несмотря на то, что прием пищи, действия с одеждой, гигиенические процедуры происходят каждый день с самого раннего возраста, в силу разных причин молодые люди с нарушениями развития и к 18-ти годам не полностью реализуют потенциал своих возможностей. Они остаются недостаточно самостоятельными в выполнении тех или иных действий по самообслуживанию, делают их очень некачественно или, столкнувшись с какой-либо трудностью, отказываются от самостоятельных попыток и ждут помощи со стороны.

Трудности в процессе самообслуживания возникают вследствие комплекса взаимосвязанных причин. Прежде всего, они вызваны особенностями психофизического развития человека. В частности, нарушения общей и мелкой моторики, двигательной координации приводят к потере равновесия во время приема душа, невозможности застегнуть одежду на пуговицах, трудности в согласованной работе рук при одновременном использовании ножа и вилки и т.д.

Нарушение интеллектуального развития затрудняет формирование устойчивых навыков и функции контроля при обращении с одеждой, выполнении гигиенических процедур, соблюдении последовательности действий в туалете и т.д.

С учетом выявленных фактически имеющихся навыков самообслуживания у обучающихся, специалисты ставят задачи их дальнейшего совершенствования, формирования умений использовать имеющиеся навыки вовремя и в должном месте, обращая внимание на качество выполняемых действий. Как и в других направлениях обучения

самостоятельному проживанию при развитии навыков самообслуживания происходит обучение самостоятельному планированию своей деятельности, самостоятельному исполнению запланированного и оценке полученного результата.

Содержание обучения самообслуживанию представлено четырьмя подразделами:

- прием пищи;
- обращение с одеждой и обувью;
- пользование туалетом;
- гигиена тела.

В каждом подразделе перечислены основные действия, которые обучающемуся необходимо освоить. В ходе планирования те или иные действия, с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающегося, включаются в индивидуальную программу обучения. При необходимости, если освоение действия целиком невозможно для обучающегося, оно дробится на доступные для него операции.

Например, действие «питьё из кружки» включает в себя такие drobные действия как: захват, удержание кружки, поднесение ко рту, опрокидывание, проглатывание жидкости, перенос кружки на стол. В случае, когда у обучающегося имеются нарушения моторики и координации движений, каждая из перечисленных операций становится отдельной задачей.

Трудности, возникающие в процессе обучения, и рекомендации по их устранению представлены в таблице 2.

Таблица 2

Трудности, возникающие в процессе обучения

Содержание обучения	Возникающие трудности	Рекомендации по устранению трудностей
Прием пищи		
Соблюдение порядка подготовки к приему пищи: мытьё рук, рассаживание за столом	Обучающиеся забывают мыть руки перед едой	Использование визуальной опоры 
Накладывание пищи в тарелку	В процессе накладывания роняют пищу мимо тарелки	Использование удобных столовых приборов (большие ложки с утолщенной ручкой, щипцы и т.д.)

	Не могут определить, сколько нужно положить еды на тарелку: накладывают слишком большие или слишком маленькие порции	Введение правила: «Для начала кладём в тарелку не более 3–4 ложек пищи, потом можно положить добавки» и т.д.
Аккуратность при приеме пищи	Торопливо едят, проглатывают не пережеванную пищу; растягивают прием пищи на длительное время	Накладывание небольших порций с постоянным контролем процесса жевания. Введение определенного периода времени для приема пищи, например, правила: «Никто не встает из-за стола, пока не закончится время обеда» (вставление времени на таймере) и др.
	Вываливают пищу за край тарелки	Использование ограничителей на тарелке или тарелки с высокими краями
Наполнение кружки	Боятся горячего чайника	Использование прихваток.
	Не могут ровно удержать чайник, поэтому проливают воду мимо кружки	Наливание в чайник небольшого количества воды. Использование термopота
	Наливают слишком много напитка	Маркировка кружки (полоска, до которой следует наполнять)
Питьё из кружки	Испытывают трудности при глотании (могут проглотить только небольшую порцию жидкости)	Использование соломинки для питья, кружки с поильником и др.
	Испытывают трудности при удержании кружки в руках	Использование облегченной (пластиковой) посуды, кружек с более широкой ручкой или с двумя ручками
Использование столовых приборов (ложка, вилка, нож)	Испытывают трудности при удержании ложки/вилки в руках и донесении её до рта	Использование насадок на ручки столовых приборов, приборов с изогнутой рукояткой, липучкой и т.д. 
	Не пользуются ножом во время приема пищи	Напоминание, образец, помощь и тренировка

Соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи	Едят только тогда, когда им предлагают. Сами не проявляют инициативы приема пищи	Составление расписания дня, в котором отражено время приема пищи (завтрак, обед, ужин, чаепитие). Стимуляция самостоятельных действий (обращения к расписанию и организации приема пищи)
	Не могут ограничить себя в еде: накладывают большую порцию, требуют добавку, съедают всю еду из холодильника (в т.ч. ночью)	Порционное приготовление пищи. Отведение в холодильнике специальной полки, с которой можно брать еду в любое время, а с остальных только для приготовления общих блюд
Одевание, раздевание		
Различение своей и чужой одежды	Путают свою и чужую одежду	Одежда каждого обучающегося помечается меткой, например, стежком нитки определенного цвета
Ориентировка в одежде (передняя и задняя, лицевая и изнаночная сторона)	Не обращают внимания на правильность одевания той или иной одежды	Использование зеркала для контроля своего внешнего вида. Определение четких критериев аккуратного внешнего вида (шапка одета ровно, швом назад, куртка ровно застегнута и т.д.)
	Не могут определить переднюю и заднюю, лицевую и изнаночную сторону	Использование ориентиров (на передней стороне, принт, вырез воротника, шнуровка, молния; на задней части и на изнаночной стороне – ярлычок)
Соблюдение последовательности одевания, раздевания	Не соблюдают последовательность одевания, раздевания (например, сначала надевают футболку и джемпер – затем колготки)	Выкладывание одежды в нужной последовательности. Визуальная опора в виде ряда картинок, изображающего последовательность выполнения действий с одеждой. Предварительное проговаривание порядка одевания
Застегивание и расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках	Испытывают трудности в застегивании/расстегивании одежды. Не могут застегивать/ расстегивать одежду на пуговицах,	Использование специальных тренажеров. Тренировка на своей одежде (не одевая её). Подбор одежды с удобной

	молниях, шнурках	застежкой (вместо пуговиц – липучки, вместо брюк с молнией – брюки на резинке и т.п.)
Подбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде	Не видят необходимости менять одежду (рабочую на домашнюю, домашнюю на одежду для сна)	Включение данного пункта в ежедневную деятельность
	Не выбирают одежду соответственно ситуации, событию, погоде	Надевание заранее приготовленной одежды. Проигрывание различных ситуаций, обсуждение прошедших событий
Регулярная смена одежды	Не видят необходимости в смене одежды	Включение в план дня проверку одежды на чистоту и приготовление смены комплекта одежды на следующий день. Определение четких критериев чистоты одежды (отсутствие пятен, запаха пота)
	Носят одну и ту же (любимую) одежду, отказываются её менять	Создание отдельных комплектов одежды на каждый день недели
Пользование туалетом		
Сообщение о своих потребностях социально приемлемым способом	Не могут привлечь внимание сопровождающего, находящегося в другом помещении, или делают это социально неприемлемым способом (крик, повышение голоса,) при выражении просьбы о помощи (вынести горшок, вытереть попу, поменять памперс и т.д.)	Использование кнопки-вызова (например, беспроводной звонок)
	Стесняются обращаться за помощью к другим людям	Составление индивидуального графика посещения туалета или включение его в ежедневную последовательность дел

Соблюдение правил пользования туалетом	Не соблюдают последовательность действий в туалете	Использование графических изображений 
	Забывают поднять крышку, сиденье унитаза	Использование сиденья и крышки контрастного цвета
	Неаккуратны в процессе оправления в унитаз	Использование удобной позы (например, юношам ходить в туалет сидя)
		Использование технических приспособлений для удобства (ручки, опоры и т.д.).
	Используют очень большое количество туалетной бумаги	Маркировка туалетной бумаги по перфорации. Нарезать туалетную бумагу на полосы достаточной длины
	Испытывают трудности при использовании туалетной бумаги	Заменить обычную туалетную бумагу на влажную бумагу, бумажные полотенца, специальные гигиенические «карманы», в которые можно вставить руку. В некоторых случаях целесообразно приучать подмываться после посещения туалета
Гигиена тела		
Мытье рук	Не соблюдают последовательность действий при мытье рук	Использование графических изображений
	Испытывают трудность при использовании мыла	Использование жидкого мыла с дозатором
	Испытывают трудности при открывании крана	Установка смесителя с рычагом
Чистка зубов	Нерегулярно чистят зубы.	Использование памятки «ежедневные утренние дела» и т.д.
	Из-за нарушений моторики рук испытывают затруднения	Подбор приспособлений: зубные щетки с толстой ручкой или насадкой,

	при выполнении большинства операций по чистке зубов	электрическая щетка, тубик с зубной пастой без винтовой крышки, а с откидным верхом, и т.д.
	Используют очень большое количество зубной пасты	Использование зубного порошка (намочить щетку, обмакнуть в порошок 1 раз)
Очищение носовой полости	Вытирают нос рукой, рукавом и т.д.	Постоянное ношение носового платка, бумажных платков и напоминание, помощь
Мытье под душем	Не желают принимать душ	Место для принятия душа должно быть максимально безопасным и удобным для использования (оборудовано поручнями, сидением, резиновым ковриком на дне ванной и на полу, удобные вентили смесителя и т.п.). Подбор визуально привлекательных и удобных аксессуаров. Включение мытья под душем в план дня
	Моют отдельные части тела	Соблюдение определенной последовательности намыливания, ополаскивания и вытирания полотенцем тела
	Испытывают трудности при регулировке температуры воды (путаю т краны с холодной и горячей водой, бесконтрольно крутят вентиль крана)	Дополнительная маркировка кранов. Использование смесителя с рычагом вместо вентилей 
Использование по назначению предметов и средств гигиены	Забывают назначение тех или иных средств	Использование напоминающих графических изображений на каждом из флаконов
	Используют для личной гигиены средства, принадлежащие другим людям	Маркировка самих средств гигиены и мест их хранения 

	Путают сходные внешне ёмкости с гигиеническими средствами	Использование дополнительной маркировки ёмкостей 
Использование женских гигиенических средств	Забывают необходимости регулярной смены	Использование таймера на мобильном телефоне (прозвенел – необходимо поменять прокладку). Введение правила: смена прокладки при каждом посещении туалета (использование визуальной подсказки)
Бритье	Не видят необходимости в бритье	Включение бритья в план еженедельных дел
	Не контролируют качество бритья	Контроль качества бритья тактильно и визуально
Пользование косметическими средствами	Употребляют чрезмерное количество косметических средств	Тренировка в использовании различных косметических средств. Например, введение в план недели «Дня красоты» или проведение его перед некоторыми досуговыми мероприятиями
	Забывают использовать косметические средства	Включение использования косметических средств в последовательность выполнения гигиенических процедур
Уход за ногтями	Не видят необходимости в подстригании и чистке ногтей	Включение в последовательность выполнения гигиенических процедур. Проведение «Дня красоты»
	Боятся ножниц	Вместо ножниц использовать щипчики, пилочку для ногтей
Уход за волосами	Некачественно и несвоевременно моют голову	Подбор средств в соответствии с типом волос, кожей головы и стрижкой. Включение мытья головы в еженедельный план дел
	Не удерживают расчёску или держат её неправильно	Подбор удобных расчесок (щетki, гребешки с различными по толщине ручками)
	Не видят необходимости в ежедневном причёсывании	Контроль за своим внешним видом с использованием зеркала.

		Выбор и приобретение украшений (резинок, заколочек) или косметических средств (пенка для укладки, лак для волос). Использование памятки «ежедневные утренние дела» и т.д.
Контроль своего внешнего вида	Не контролируют внешний вид в зеркале	Использование зеркала для контроля своего внешнего вида, например, подсказка (картинка на двери) перед выходом «Посмотри в зеркало»
Устранение недостатков внешнего вида	Не обращают внимание на недостатки своего внешнего вида (грязное лицо, испачканная одежда)	Определение четких критериев аккуратного внешнего вида (чистое лицо, аккуратная прическа и т.д.)

В связи с тем, что все гигиенические процедуры – достаточно интимный процесс, задача специалистов учреждений – создать для их выполнения максимально комфортную обстановку.

Нет необходимости в постоянном присутствии сопровождающего, но молодой человек или девушка должны иметь возможность в любой момент попросить о помощи. В туалетной комнате, например, рядом с унитазом помещается кнопка вызова (или другое техническое средство для коммуникации), чтобы в нужный момент позвать на помощь, не используя крик.

Для некоторых обучающихся очень важно, чтобы помощь ему оказывал сопровождающий того же пола. Другие, наоборот, не осознают интимности этого процесса, могут выходить из ванны раздетыми, раздеваться стоя перед открытым окном и т.п. В таком случае следует закреплять правильные образцы поведения (раздеваться перед приемом душа только в ванной комнате, задерживать шторы вечером и т.д.). Тех же правил необходимо придерживаться при уходе за людьми с тяжелыми двигательными нарушениями: недопустимо переодевать их или менять памперс в присутствии других людей.

2) В процессе формирования навыков проведения уборки

Поддержание чистоты в помещении – необходимое условие безопасного и комфортного проживания. Благодаря освоению обучающимися доступных действий уборки помещения реализуется возможность посильного участия людей с ментальной инвалидностью в

ведении домашнего хозяйства, формируется потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами, развивается самостоятельность.

Обучение уборке помещения включает в себя освоение следующих видов деятельности: подметание пола, вытирание пыли, уборка пылесосом, влажная уборка пола, мытье зеркал и окон, чистка сантехники, вынос мусора, уход за холодильником.

Каждый из видов деятельности предполагает выполнение действий, которые обучающимся необходимо освоить по отдельности и в комплексе:

оценка потребности в уборке;

подготовка пространства для выполнения работы;

подготовка необходимых инструментов и материалов;

выполнение действий по уборке;

оценка качества уборки;

размещение использованных при уборке инструментов в места хранения;

расстановка перемещенных предметов на свои места.

Основными задачами обучения уборке помещения являются:

формирование умения определять необходимость в уборке;

формирование умений обращаться с необходимым инвентарем и средствами для уборки;

формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.

Трудности, возникающие в процессе обучения, и рекомендации по их устранению в таблице 3.

Таблица 3

Трудности, возникающие в процессе обучения

Содержание обучения	Возникающие трудности	Рекомендации по устранению трудностей
Определение необходимости уборки	Молодые люди не замечают загрязнений, не испытывают потребности в уборке помещения	Обозначение критериев чистоты комнаты (вещи лежат на своих местах, покрывала аккуратно застелены и т.д.). Использование графика уборки комнат, сантехники и т. д.
Соблюдение последовательности операций при уборке	Путаются в последовательности операций, пропускают отдельные операции. Например, забывают вынести из комнаты стулья, отодвинуть тумбочки,	Использование графического или письменного алгоритма Проговаривание последовательности перед началом уборки

	которые за тем мешают при подметании или мытье пола	
Выбор инвентаря	Не могут выбрать специальный инвентарь (например, могут протирать унитаз и раковину одной и той же тряпкой)	Пространственное разделение инвентаря. Например, возле унитаза находится губка для его чистки
		Маркировка инвентаря и его хранение в контейнерах с этикетками 
Выбор чистящих средств	Не могут правильно выбрать нужное средство	Пространственное разделение чистящих средств (например, около унитаза располагаются средства для его чистки и т.п.). Использование картинок, обозначающих назначение данного чистящего средства 
Использование перчаток	Не могут самостоятельно надеть перчатки	Использование больших по размеру перчаток. Использование перчаток с «липучкой» на манжетах
Определение нужного количества моющего или чистящего средства	Используют при уборке слишком большое или не достаточное количество моющего средства	Применение мерных стаканчиков и дозаторов
Соблюдение направления движения при уборке	При уборке хаотично двигаются, пропуская загрязненные участки (например, моют пол вокруг себя)	Проговаривание движений (например, при мытье пола шваброй: «Раз, два, три - шаг назад») Использование ориентиров, указывающих направление уборки (например, стрелки на полу, на схеме и др.)
Уборка инвентаря и чистящих средств в места хранения	Забывают убрать инвентарь после уборки	Включение в последовательность уборки пункта, обозначающего уборку инвентаря

Подметание пола	Подметание пола	Выделение края совка цветом (скотч). Подбор инвентаря для подметания с учетом индивидуальных особенностей моторики
Вытирание пыли	Вытирают пыль не на всей поверхности	Нанесение средств для вытирания пыли в середину и на края вытираемой поверхности (чтобы было видно, где надо вытереть поверхность). Тренировка движения руки «от края до края» на небольших поверхностях
Уборка пылесосом	Не могут правильно собрать детали пылесоса	Составление схемы сборки в зависимости от модели пылесоса, маркировка деталей
	Путают кнопки включения пылесоса и сматывания электропровода	Маркировка кнопки включения пылесоса
	Забывают чистить пылесос	Включение этого пункта в последовательность уборки
Мытье пола	Не могут мыть пол руками, не могут отжать тряпку	Индивидуальный подбор инвентаря (веревочная швабра и ведро с сеткой для отжима, швабра с ручкой механического отжима)
	Набирают в емкость слишком мало либо слишком много воды	Использование разметки на внутренней поверхности емкости
Мытье зеркал	Неравномерно наносят чистящее средство. Протирают только часть поверхности	Обучение пользованию аэрозольными средствами (нажимать на распылитель точно: по одному разу - вверху, в середине и внизу зеркала). Нанесение чистящего средства на салфетку. Использование специальных салфеток для чистки зеркал (с пропиткой). Нанесение чистящего средства в середину и на края зеркала (чтобы было видно, где надо вытереть). Тренировка движения «от края до края» на небольших поверхностях

Вынос мусора	Не соблюдают последовательность выноса мусора	Использование графического или письменного алгоритма
	Не соблюдают чистоту при выбрасывании мусорного пакета в мусоропровод.	Тренировка и напоминание правил. Использование мусорных мешков с завязками
	Испытывают трудности при отрывании нового пакета от рулона по линии перфорации.	Выделение контрастным цветом линии перфорации. Использование штучных мусорных пакетов, которые не соединены в рулон
	Не могут расправить пакет и правильно поместить его в ведро	Использование больших по объему мусорных пакетов
	Не могут зафиксировать края мешка на краях ведра	Использование мешков с затяжкой или с ручками
	Затрудняются в сортировке мусора	Размещение на крышках мусорных контейнеров пиктограмм (бумага, пищевые отходы)

3) В процессе формирования навыков ухода за вещами, и их преодоление

Обучение людей с нарушениями развития уходу за вещами, аккуратности является важной задачей, от решения которой в определенной степени зависит успех социальной интеграции лиц с ментальной инвалидностью. Аккуратная внешность придает уверенность в себе и вызывает доверие у окружающих. Это помогает преодолеть барьеры в общении с окружающими людьми, способствует формированию уважительного отношения общества к людям с инвалидностью. Зачастую потребность в аккуратном обращении с одеждой у обучающихся не сформирована, так как уход за вещами обычно выполняется их родителями.

Обучение уходу за вещами включает в себя освоение следующих видов деятельности: уход за обувью, чистка одежды, хранение одежды, ручная стирка, машинная стирка, утюжка.

Каждый из видов деятельности предполагает выполнение ряда целенаправленных действий, которые необходимо освоить по отдельности и в комплексе:

определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви;

подготовка пространства для выполнения работы;

подготовка необходимых инструментов и материалов;

выполнение последовательных действий ухода за вещами;

оценку качества ухода за вещами;

размещение использованных инструментов в места хранения.

В процессе обучения уходу за вещами решаются следующие задачи:

развитие способности замечать недостатки внешнего вида своей одежды и обуви;

воспитание бережного отношения к вещам;

формирование умений обращаться с оборудованием, необходимым для поддержания чистоты вещей: стиральная машина, гладильная доска, утюг и др.,

формирование умений по уходу за вещами;

формирование потребности в поддержании опрятного и аккуратного внешнего вида.

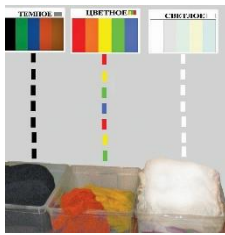
Трудности, возникающие в процессе обучения, и рекомендации по их устранению представлены в таблице 4.

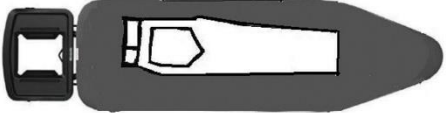
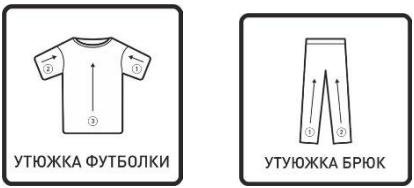
Таблица 4

Трудности, возникающие в процессе обучения

Содержание обучения	Возникающие трудности	Рекомендации по устранению трудностей
Определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви	Надевают мягкую или грязную одежду, обувают грязную обувь	Введение правила периодического использования зеркала для оценки своего внешнего вида. Обращение к мнению других обучающихся о своем внешнем виде. Аккуратное вывешивание носимой одежды на спинку стула, плечики. Ежедневная смена нательного белья и регулярная смена (не реже чем раз в 2-3 дня) повседневной одежды. Хранение в шкафу только чистой, отутюженной одежды
Выбор средств по уходу за одеждой и обувью	Не могут выбрать подходящее средство по уходу за одеждой и обувью	Пространственное разделение хранения средств по уходу. Например, средства по уходу за обувью хранятся на отдельной полке. Маркировка мест хранения средств по уходу за одеждой и обувью. Использование визуальной опоры

	Путают сходные по внешнему виду средства	Маркировка средств: например, на коробки с порошком пиктограмм «для ручной» и «машинной» стирки  
Соблюдение последовательности и действий по уходу за вещами и обувью	Не соблюдают последовательность: пропускают операции или путают их очередность	Использование алгоритма
Уход за обувью	Ставят мокрую и грязную обувь в шкаф	Использование графических изображений (алгоритма действия) по уходу за обувью Расположение визуальной опоры на дверце шкафа
	Не учитывают материал, из которого изготовлена обувь (например, моют замшевую обувь мокрой тряпкой)	 Использование визуальных опор с правилами ухода за разными видами обуви
Хранение одежды	Сминают, неаккуратно складывают одежду	Использование схем складывания определенного вида одежды  Подбор удобного способа складывания (например: шарф или полотенце можно скатывать в рулон)
	Не вешают одежду на «плечики»	Фиксация «плечиков» (чтобы можно было вешать вещь двумя руками). Использование разного типа «плечиков» (например, с зажимами или с несскользящей поверхностью). Использование крючков (вместо «плечиков») для вывешивания одежды
	Не убирают одежду в специально отведенное место, разбрасывают одежду по комнате	Определение постоянных мест для хранения одежды с соответствующей маркировкой: грязная – в корзине для белья, ношенная на стуле, чистая в шкафу и т. д.

	Складывают разные предметы одежды на одну полку	Маркировка полок и использование разделителей для ящиков, отдельных контейнеров для хранения трусов или носков и т.д.
	Складывают в шкаф бельё и одежду, которое уже носили	Введение правила: одежду, которую молодые люди одевали хотя бы один раз, вешать на стул. Регулярная уборка в шкафу включается в последовательность уборки комнаты или еже- дневные дела обучающегося
Машинная стирка	Затрудняются в сортировке белья для стирки	Использование визуальных опор: размещение около корзины с бельем карточек с образцами белого, темного и цветного белья 
		Использование для сортировки белья ёмкостей различного цвета (тазы, корзины и т.д.) 
	Не могут определить необходимость стирки	Включение стирки в план еженедельных дел. Введение правила: заранее готовить одежду на следующий день и определять ее чистоту
	Затрудняются выставлять программу и температурный режим стирки	Использование визуальных опор с указанием типа белья и подходящей программы стирки 
	Путают кнопки запуска и выключения стиральной машины, включают машину повторно	Выделение кнопки включения цветом
	Забывают о том, что выстиранное белье необходимо развесить для сушки	Использование алгоритма стирки Выставление времени стирки на таймере или будильнике. Выделение развешивания белья как отдельного дела в плане дня
	Не расправляют бельё, прежде чем развесить	Использование алгоритма развешивания белья (взять одну вещь за края, встряхнуть, повесить на веревку)

Утюжка белья	Затрудняются выбрать температурный режим	Использование визуальной опоры (образцы тканей с проставленным рядом температурным режимом)
	Неправильно раскладывают белье на гладильной доске	Использование визуальной опоры 
	Некачественная утюжка вещей (заглаживают складки, оставляют некоторые участки белья не проглаженными, не передвигают белье по доске)	Использование схем утюжки простого и фигурного белья. Сопровождение действий инструкцией: «Взять за края и потянуть белье на себя» 
	Неаккуратно складывают выглаженное белье, в результате чего оно сильно мнется	Использование схем, демонстрирующих последовательность складывания белья 
	Испытывают трудности при сортировке выглаженного белья	Использование карточек для сортировки разного типа белья (постельное, полотенца, личные вещи)
	Забывают разложить выглаженное бельё в места хранения	Использование последовательности действий, связанных с утюжкой белья 

Шкала оценки психического статуса (MMSE)

В случае, если гражданин жалуется на возникшие проблемы в когнитивной сфере и/или у специалиста есть подозрения на деменцию, то применяется шкала оценки психического статуса гражданина. При этом необходимо принять меры по объективизации нарушений в когнитивной сфере, такие как: анамнез, анамнез окружающих, первичное нейропсихологическое обследование гражданина (тест MMSE).

Тест MMSE – профессиональный инструмент, предназначенный для использования специалистами, имеющими специальную подготовку.

В повседневной практике специалиста, работающего с гражданином с нарушениями в когнитивной сфере, рекомендовано применять действия, представленные в таблице 7.

Таблица 7

Шкала оценки психического статуса

Проба	Действия	Оценка
Ориентировка во времени	Назовите дату (число, месяц, год, день недели, время года)	0 - 5
Ориентировка на месте	Где мы находимся? (страна, область, город, клиника, этаж)	0 - 5
Восприятие	Повторите три слова: карандаш, дом, копейка	0 - 3
Концентрация внимания и счет	Серийный счет («от 100 отнять 7») - пять раз, либо произнесите слово «земля» наоборот	0 - 5
Память	Припомните 3 слова (см. пункт 3)	0 - 3
Речь	Показываем ручку и часы, спрашиваем: «как это называется?» Просим повторить предложение: «Никаких если, и/или/но»	0 - 3
Выполнение 3-этапной команды	1. «Возьмите правой рукой лист бумаги, сложите его вдвое и положите на стол»	0 - 3
Чтение: «Прочтите и выполните»	1. Закройте глаза 2. Напишите предложение	0 - 2
Срисуйте рисунок	(дается рисунок, который надо срисовать)	0 - 1
Общий балл:		0-30

Инструкция по проведению оценки психического статуса гражданина.

Ориентировка во времени. Попросите гражданина полностью назвать сегодняшнее число, месяц, год и день недели. Максимальный балл (5) дается, если гражданин самостоятельно и правильно называет число, месяц и год. Если приходится задавать дополнительные вопросы, ставится 4 балла.

Дополнительные вопросы могут быть следующие: если гражданин называет только число, то дополнительно спрашивают: «Какого месяца?», «Какого года?», «Какой день недели?». Каждая ошибка или отсутствие ответа снижает оценку на один балл.

Ориентировка на месте. Задается вопрос: «Где мы находимся?». Если гражданин отвечает не полностью, задаются дополнительные вопросы. Гражданин должен назвать страну, область, город, учреждение в котором происходит обследование, номер комнаты (или этаж). Каждая ошибка или отсутствие ответа снижает оценку на один балл.

Восприятие. Дается инструкция: «Повторите и постарайтесь запомнить три слова: карандаш, дом, копейка». Слова должны произноситься максимально разборчиво со скоростью одно слово в секунду. Правильное повторение слова гражданином оценивается в один балл для каждого из слов. Следует предъявлять слова столько раз, сколько это необходимо, чтобы испытуемый правильно их повторил. Однако, оценивается в баллах лишь первое повторение.

Концентрация внимания. Просят последовательно вычитать из 100 по 7 (таблица 2). Достаточно пяти вычитаний (до результата «65»). Каждая ошибка снижает оценку на один балл. Другой вариант: просят произнести слово «земля» наоборот. Каждая ошибка снижает оценку на один балл. Например, если произносится «ямлез» вместо «ялмез» ставится 4 балла; если «ямлзе» – 3 балла и т.д.

Память. Просят больного вспомнить слова, которые ранее заучивались. Каждое правильно названное слово оценивается в один балл.

Речь. Показывают ручку и спрашивают: «Что это такое?», аналогично – часы. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Просят гражданина повторить вышеуказанную сложную в грамматическом отношении фразу. Правильное повторение оценивается в один балл.

Выполнение 3-х этапной команды. Устно дается команда, которая предусматривает последовательное совершение трех действий. За правильное выполнение каждой из команд дается один балл.

Даются три письменных команды:

команда 1 – гражданина просят прочитать их и выполнить. Команды должны быть написаны достаточно крупными печатными буквами на чистом листе бумаги.

Команда 2 – правильное выполнение второй команды предусматривает, что гражданин должен самостоятельно написать осмысленное и грамматически законченное предложение;

команда 3 – при выполнении третьей команды человеку дается образец (два пересекающихся пятиугольника с равными углами), который он должен перерисовать на нелинованной бумаге. Если при перерисовке возникают пространственные искажения или несоединение линий, выполнение команды считается неправильным.

Интерпретация полученных результатов

Итоговый балл выводится путем суммирования результатов по каждому из пунктов. Максимально в этом тесте можно набрать 30 баллов, что соответствует оптимальному состоянию когнитивных функций. Чем ниже итоговый балл, тем более выражен когнитивный дефицит. Результаты теста могут трактоваться следующим образом:

- 28 – 30 баллов – нет нарушений когнитивных функций;
- 24 – 27 баллов – преддементные когнитивные нарушения;
- 20 – 23 балла – деменция легкой степени выраженности;
- 11 – 19 баллов – деменция умеренной степени выраженности;
- 0 – 10 баллов – тяжелая деменция.

По количеству заданий MMSE значительно превосходит другие тесты и требует больше времени для проведения. Кроме того, эксперты отмечают довольно низкую чувствительность теста на начальных стадиях деменции низка: суммарный балл может оставаться в пределах нормального диапазона. В этом случае судить о наличии болезни врач может по динамике результатов (сравнивать результаты, показанные с интервалом в несколько месяцев): если у человека развивается деменция, результаты будут ухудшаться; при отсутствии заболевания показанный результат будет стабильным.

Невелика также чувствительность теста при деменциях с преимущественным поражением подкорковых структур или лобных долей головного мозга.

Тематика занятий по разделам

№п/п	Наименование	Форма
<i>Личная гигиена</i>		
1.	Уроки Мойдодыра. Правила чистоты	практическое занятие
2.	Осанка – стройная спина	практическое занятие
3.	Уход за волосами. Причёски	практическое занятие
4.	Уход за руками и ногами	теоретическое занятие
5.	Как сохранить здоровыми зубы?	теоретическое занятие
6.	Правила закаливания	теоретическое занятие
7.	Полезные и вредные привычки	теоретическое занятие
<i>Культура поведения</i>		
8.	Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?	теоретическое занятие
9.	Поведение в общественном месте	теоретическое занятие
10.	Поведение дома, в кафе, столовой	теоретическое занятие
11.	Поведение в кино, театре, клубе, музее, библиотеке	теоретическое занятие
12.	Город и мы. Дисциплина улицы	теоретическое занятие
13.	Посещение музея, кино, театра	теоретическое занятие
14.	Культура речи. Как написать письмо	теоретическое занятие
<i>Одежда и обувь</i>		
15.	Виды одежды и головных уборов, их назначение	практическое занятие
16.	Виды обуви, их назначение, уход за обувью	практическое занятие
17.	Правила выбора обуви и одежды	практическое занятие
18.	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц, вешалок, крючков	практическое занятие
19.	Ремонт распорвавшегося шва. Шов «вперёд иголку»	практическое занятие
20.	Подшив низа изделия. Потайной шов	практическое занятие
21.	Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей	практическое занятие
22.	Уход за сезонной одеждой и обувью	теоретическое занятие
23.	Мода – зеркало прошлого, настоящего, будущего (история моды)	теоретическое занятие
24.	Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде	теоретическое занятие
25.	Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности)	теоретическое занятие
26.	Работа с выстиранным бельём (ремонт, утюжка, хранение) (практическое занятие)	практическое занятие
27.	Экскурсия в магазин «Одежда и обувь»	практическое занятие
<i>Жилище</i>		
28.	Правила уборки комнаты. Уроки Золушки	практическое занятие
29.	Рациональная расстановка мебели в комнате. Интерьер	практическое занятие
30.	Повседневная и регулярная уборка. Пылесос	практическое занятие

31.	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями	практическое занятие
32.	Виды мебели и уход за ней	практическое занятие
33.	Экскурсия в мебельный магазин	практическое занятие
34.	Генеральная уборка жилого помещения	практическое занятие
35.	Обустройство кухни и санузла. Бытовая химия для кухни и санузла. Уход за кухней и санузлом	практическое занятие
36.	Обустройство гостиной и прихожей комнат	практическое занятие
37.	Экология жилища	теоретическое занятие
38.	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спальных мест. Гигиена сна	теоретическое занятие
<i>Питание</i>		
39.	Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека	теоретическое занятие
40.	Золотые правила питания и приготовление пищи. Советы доктора Айболита	теоретическое занятие
41.	Гигиена приготовления пищи. Роль и место ужина в дневном рационе питания.	практическое занятие
42.	Первичная обработка овощей. Отваривание картофеля	теоретическое занятие
43.	Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину	теоретическое занятие
44.	Питание человека. Овощи, приготовленные на пару	практическое занятие
45.	Экскурсия на предприятия общественного питания	практическое занятие
46.	Роль и место обеда в дневном рационе питания	теоретическое занятие
47.	Праздничные блюда и их приготовление	теоретическое занятие
48.	Приготовление первых блюд	практическое занятие
49.	Салаты – основа питания. Приготовление салатов	практическое занятие
50.	Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду	практическое занятие
52.	Заваривание чая. Лесные чаи	практическое занятие
53.	Приготовление бутербродов	практическое занятие
54.	Что можно приготовить из чёрствого хлеба? Гренки	практическое занятие
55.	Сервировка стола к завтраку	практическое занятие
56.	Продовольствие и промтоварные магазины. Их назначение. Поведение в магазине	теоретическое занятие
57.	Экскурсия в продовольственный и продуктовый магазин	практическое занятие

Карта оценки качества прохождения курса социальной реабилитации

Ф.И.О. _____

Период прохождения курса реабилитации _____

Направление	Результат прохождения курса реабилитации		
	положительная динамика	отсутствует динамика	отрицательная динамика
Социально-медицинская реабилитация:			
Мелкая моторика			*
Координация			*
Выносливость			*
Мышечная сила верхних конечностях			*
Мышечная сила нижних конечностях			*
Гибкость тела			*
Социально-психологическая реабилитация:			
<i>Когнитивные процессы:</i>			
Внимание			
Память			
Мышление			
Психоэмоциональное состояние			
Коммуникативные способности (стремление к общению)			
Социально-средовая реабилитация:			
Навыки использования технических средств реабилитации			*
Навыки использования технических приспособлений			*
Социально-трудовая реабилитация:			
Усидчивость			*
Профориентация			*
<i>Примечание: трудовой потенциал</i>			
Социально-педагогическая реабилитация:			
Творческая активность			*
Общий и культурный кругозор			*
Способы организации отдыха, досуга			*
Танцевальные навыки			*
Мимическая моторика			*
Артикуляционная моторика			*
Навыки компьютерной грамотности			*
Звукопроизношение			*
Письменная речь			*
Устная речь			*
Социально-бытовая адаптация:			
<i>Самообслуживание:</i>			
Навыки проведения гигиенических процедур			*
Навыки одевания и снятия одежды			*
Навыки принятия пищи			*
Самостоятельность			*

Навыки поведения в быту:			
Приготовление пищи			*
Уборка жилого помещения			*
Уход за одеждой и обувью			*
Навыки поведения в общественных местах:			
Навыки приобретения продуктов питания и предметов первой необходимости			*
Навыки по оплате ЖКУ, сотовой связи и др.			*

Рекомендации по итогам прохождения курса реабилитации

Специалист по комплексной реабилитации Ф.И.О _____ подпись

С результатами ознакомлен (а) _____ подпись

Карта социальной реабилитации и абилитации

Курс
реабилитации _____

Ф.И.О. _____

Дата рождения « ____ » _____ года

Группа инвалидности _____ дата установления инвалидности _____

Группа инвалидности установлена **впервые, повторно** (нужное подчеркнуть)

Имеющиеся нарушения (заполняется со слов гражданина)

- ☐ зрение
- ☐ слух
- ☐ речь
- ☐ передвижение
- ☐ прием пищи
- ☐ одевание
- ☐ посещение туалета
- ☐ _____

Дополнительная информация _____

Направление	Результаты диагностик			Ответственный специалист
	Вводная	Промежуточная	Заключительная	
Социально-психологическая реабилитация				Психолог
Психоэмоциональное состояние				
Коммуникативные способности				
Когнитивные процессы				
Социально-средовая реабилитация				Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
Координация				
Выносливость				
Мышечная сила верхних конечностях				

Нарушения нижних конечностях				
Гибкость				
Навыки компьютерной грамотности				
Социально-трудовой реабилитации:				Инструктор по труду
Мелкая моторика				
Трудовые возможности				
Трудовой потенциал				Специалист по комплексной реабилитации
Социально-педагогической реабилитации:				Культорганизатор
Творческая активность				
Концентрация внимания и памяти				
Навыки танцевальных движений				
Мимическая моторика				Логопед
Артикуляционная моторика				
Фонетика				
Импрессивная сторона речи				
Экспрессивная сторона речи				
Письмо				
Чтение				
Социально-бытовая адаптация				Специалист по комплексной реабилитации
Самообслуживание				
Гигиенические процедуры				

Рекомендации по итогам прохождения курса реабилитации

Специалист по комплексной реабилитации Ф.И.О. _____ подпись

С результатами ознакомлен (а) _____ подпись

Конспекты занятий по сопровождаемому проживанию

1. Как правильно вести себя при беседе, манера ведения беседы

При беседе важно управлять своим голосом, потому как он вполне может выдать ваше самочувствие, настроение, мысли, которые вам хотелось бы скрыть. Речь должна быть не слишком громка, иначе вы можете поставить себя в неловкое положение.

Хороший тон требует, чтоб мы избегали таких разговоров, которые неприятны собеседнику или которые приводят его в уныние. Говорить с кем-либо на незнакомом остальному обществу языке весьма неприлично.

В состоянии стресса говорить тяжело, мешает учащенное прерывистое дыхание, дрожь в голосе, поэтому также важно управлять своим дыханием.

В обществе говорят обо всем, но не углубляются в вопросы, не разбирают какой-нибудь предмет всесторонне, а рассуждают кратко, но не поверхностно.

Для общества нет ничего лучше, чем хорошая тема для разговора. Выбирайте такие темы для разговора, которые вашему собеседнику ближе и интересней. Если общество вам не знакомо, то с чужими людьми не следует начинать разговор о присутствующих, а лучше наблюдать и ориентироваться во взаимоотношениях их между собою.

Круг обсуждаемых проблем может быть широк, но все же лучше вести разговор на темы, где вы «как рыба в воде» - но это не значит, что следует утомлять собеседников жалобами на свое здоровье.

Помните, что в любом обществе ваше поведение должно быть естественным. Притворство - враг всякой увлекательной беседы.

О чем разговаривать с человеком малознакомым, когда взаимное молчание становится неудобным? Правильно - о погоде! Это тема, интересует в той или иной степени каждого, она безопасна и бесконфликтна. В беседе лучше не касаться проблем личного характера, не рассказывать доверительно о себе. Когда тема погоды будет исчерпана, можно поговорить, например, о телевидении, газетных новостях, спорте. Следует осторожно употреблять различные вариации слов из молодежного сленга.

Уметь слушать. Следует смотреть на собеседника заинтересованно и время от времени вставлять какие-либо замечания, которые будут свидетельством того, что вы понимаете, о чем идет речь

В дружеской дискуссии нет места, например, таким выражениям: «Неправда!», «Что?!», «Тебя не поймешь!» Ведь можно то же самое сказать по-другому: «А мне кажется, что...», «Прости, я не расслышал...», «Я не совсем понял тебя...». Воспитанный человек редко рассказывает в обществе о своих личных делах, своих детях, недомоганиях, заботах, привычках, вкусах. Без особой надобности он не поделится и тем, что делал с утра.

Если общество насчитывает менее семи человек, необходимо поощрять общий разговор, а не отдельные беседы. Сегодня трудно разделить темы разговоров на «мужские» и «женские». Но иногда дамы хотят поговорить о модах, а мужчины - о новой марке машины. Тогда стоит разделиться. Решительно не рекомендуется рассказывать о снах и предчувствиях, предаваться продолжительным воспоминаниям о прошлом, произносить в обществе длинные монологи.

Не перебивайте, когда кто-нибудь говорит, особенно если это человек преклонного возраста. Не исправляйте чье-либо неправильно произнесенное иностранное слово. Не следует подсказывать слова рассказчику, заканчивать за него фразу и, тем более, вслух исправлять стилистические ошибки.

В обществе не следует выпрашивать у партнера подробности его болезни, если он мельком заметил, что плохо себя чувствует или что лежал в больнице. Можно вежливо вставить: «Да, это малоприятно». Если партнер захочет, он расскажет сам, что его беспокоит. Если ваш знакомый говорит: «Жена болеет», не спрашивайте: «Что с ней?» Лучше спросить: «Что-нибудь серьезное?»

Не допытывайтесь, кто сколько зарабатывает. Не спрашивайте профессионального совета у врача или юриста, которого случайно встретили в гостях, на улице или в транспорте. В компании мужчина обязан говорить женщинам любезности, но при этом нужно быть корректным и ненавязчивым. Поток неловких любезностей лучше остановить как можно раньше и тише. «Простите, я не расположена к шуткам», «Вы повторяетесь», «Не лучше ли досмотреть передачу» — примерно так лучше всего ответить в подобных случаях. Говорить нужно спокойно, негромко, но достаточно категорично, не вдаваясь в дискуссию. На комплимент следует отвечать коротким «спасибо».

Если кто-нибудь ссылается на занятость, уходит раньше или отказывается от встречи, не требуйте подробных объяснений. *Если вам называют причину*, не принимайтесь разубеждать, что она не так важна, не давайте советов, как ее преодолеть, и тем более не показывайте всем своим видом, что не принимаете весомость названного довода.

2. Правила поведения в общественных местах

В наше время, этикет поведения в общественных местах существует везде. Он необходим не только для того, чтобы показывать свою культуру, но и для того, чтобы взаимодействовать с людьми, причиняя им как можно меньше неудобств.

3. Этикет

Термин «этикет» (от французского *etiquette*) означает форму, манеру поведения, правила учтивости и вежливости, принятые в том или ином обществе.

Наше ежедневное общение в семье, на работе, в транспорте, на улице, со «своими» и «чужими» - это та реальность, в которой мы живем, та повседневность, о которой редко задумываемся.

Человек не может жить один, и потребность в человеческих **контактах особенно сильна**. Через общественные связи и отношения мы познаем окружающий мир, формирует свое сознание в самосознание, становится личностями.

Хотим мы того или нет, но все мы испытываем одни и те же чувства: все мы ранимы и уязвимы, все мы одинаково мучаемся от зла, обиды, боли, равнодушия.

Нам совсем не безразлично как к нам относятся, и чаще всего, мы хотим, чтобы нас любили, (реже, чтобы окружающим было хорошо с нами). При этом кто-то дорожит любовью и уважением лишь своих друзей и знакомых, для кого-то это только сослуживцы, кому-то дороже всего отношения в семье и, реже всего, мы дорожим хорошим отношением всех окружающих – и знакомых, и незнакомых.

Первые пособия о правилах поведения, поучающие, как себя вести, появились в средние века. Эти правила понимались как стандарт поведения. **От знания этикета и умения себя вести часто зависела не только карьера, но и жизнь.** Из-за нарушений правил этикета нередко срывались дипломатические миссии, разгоралась вражда, это могло послужить поводом для войн.

Перечислить все правила этикета в общественных местах – задача нелегкая. А еще труднее эти правила запомнить.

Поэтому многие люди рекомендуют прислушиваться к своему внутреннему голосу - такту. Именно такт может подсказать, как правильно поступить в той или иной ситуации в общественном месте. И поэтому, мы должны знать некоторые его основные правила этикета.

1. Магазин. В дверях магазина прежде пропустите выходящих, а уж затем входим сами, таким образом, вы не станете причиной образования «пробки» внутри помещения.

В магазине не курят, брать собаку особенно в продовольственный магазин категорически запрещается. Каждый покупатель, невзирая на пол, возраст или общественное положение, должен соблюдать очередь. *Желательно пропускать вне очереди покупателей с маленькими детьми.* Не проталкиваться между стоящими, в очереди. Продавца, который разговаривает с другим покупателем, не отвлекают вопросами. **Что и в каком количестве нужно купить, должно быть заранее обдуманым.** Тот, кто страдает забывчивостью, должен предварительно составить список покупок. С имеющимся в продаже товаром нужно обращаться осторожно. Если вы понимаете, что вещь вам не подходит, нужно поблагодарить продавца и извиниться за беспокойство.

Не следует приучаться бесцельно ходить по магазинам.

Подходя к кассе, нужно иметь наготове приблизительную сумму денег, необходимых для покупки, а не искать их в кошельке или карманах в последний момент.

2. Транспорт. **Прежде чем войти в транспорт, дайте возможность выйти из него. Стойте при этом так, чтобы не мешать выходящим пассажирам.** При поездке в общественном транспорте с дамой мужчина входит после нее, но выходит первым и подает своей спутнице руку. Приличия обязывают уступать место матери с маленьким или грудным ребенком, беременной женщине, пожилому или инвалиду. Человек, которому уступили место, должен тотчас за это поблагодарить. Не следует громко разговаривать в транспорте, смеяться, включать музыку. Совершенно недопустимо находиться в транспорте с мороженым, или открытой бутылкой. Нельзя стоять в дверях, мешая входу и выходу других пассажиров. Неприлично через плечо заглядывать в книгу, газету или журнал, читаемый другим пассажиром. Неприлично пристально разглядывать своих попутчиков. *В транспорте нужно стараться не наступать людям на ноги, не опираться на человека, стоящего рядом, не подталкивать его в спину. Если один из пассажиров случайно задел другого, надо извиниться.*

3. Выставка, музей, библиотека. *Посетитель выставки и музея оставляет обычно в гардеробе вместе с верхней одеждой зонт, портфель, сумку, пакеты и т.п.*

При посещении музеев и выставок нужно считаться с тем, что человек в состоянии концентрировать внимание и способность к восприятию только в течение двух-трех часов, поэтому в больших музеях целесообразно

составлять при помощи каталога план осмотра. *Бессмысленно и бесполезно быстро пробежать по залам музея. Нужно выбрать для осмотра либо определенные произведения, либо творчество одного художника, либо какой-нибудь отдел.*

В выставочный зал входят тихо, не беспокоя других. При осмотре произведений не становятся перед другим посетителем или чересчур близко к нему. Держать себя нужно так, чтобы своим присутствием не беспокоить окружающих: не говорить громко, не смеяться, не кашлять, не сморкаться. Запрещается трогать экспонаты руками. Если вы ходите по музею в сопровождении экскурсовода, то его объяснения нужно слушать молча даже в том случае, если они вам не интересны. Невежливо разговаривать с соседом или делать свои замечания. Если у вас есть вопросы, их нужно задавать во время паузы.

В библиотеке, как и на выставке, стараются не мешать окружающим. Пользуясь книгой, не забывайте, что с ней нужно обращаться, как со своим лучшим другом. Читаемую книгу следует держать в обложке. Листая книгу, не слюнявят пальцы и не загибают уголки страниц. Страницу книги берут осторожно за середину или верх и переворачивают. Обложку книги, а также брошюры не загибают назад, так как это портит переплет. Для отметки места, где вы закончили читать, употребляют закладку. Страницы книги не пачкают различными надписями и рисунками. Если вы хотите записать что-либо важное, это нужно сделать в блокноте, отметив название книги, автора и страницу.

4. Кино, лекции, театр. В кино и на лекцию ходят в обычной уличной одежде. Мужчины снимают головной убор. Это должна сделать и женщина, если у нее большая и высокая шляпа, которая мешает сидящим сзади. В театр или на концерт приходят заранее, зная, что потребуется время, чтобы сдать верхнюю одежду в гардероб, привести себя в порядок и найти места.

Если вы знаете, что ваши места в середине ряда, нужно сесть заранее, не ожидая последнего звонка, чтобы не тревожить других зрителей. Если все же приходится побеспокоить сидящих, перед ними извиняются. Вежливых людей, которые встали, чтобы вас пропустить, нужно поблагодарить. Проходить нужно лицом к сидящим. Вставая и садясь, избегать шума. Вставая, сидение придерживают рукой, чтобы оно не ударило о спинку кресла. Занимать оба подлокотника невежливо, так как и сосед хочет облокотиться. Не стоит опираться на спинку переднего кресла или упираться в нее ногами.

Программу и бинокль каждый приобретает сам, а не одалживает у соседа. Театральный бинокль предусмотрен для того, чтобы следить за сценой, а не разглядывать находящихся в зале. На чужое место не садятся, так как это может вызвать много неприятностей, в особенности, если хозяева этих мест опаздывают.

Когда начнется программа, нужно прекратить всякие разговоры. В зале стараются не заниматься ничем, что может причинить беспокойство соседям: не шуршат конфетными бумажками или программой, не щелкают замком сумочки, не качают головой и т. д. Зал, конечно, можно в подходящий момент покинуть, особенно во время перерыва.

Человек, у которого сильный кашель или насморк, должен подумать о здоровье и спокойствии других и отказаться от концерта или спектакля.

Бестактно реагировать вслух на актерские ошибки. Неприлично сопровождать аплодисменты возгласами и топотом. **Искренние аплодисменты - лучшая благодарность.** Во время концерта нужно быть особенно внимательным, чтобы не начать аплодировать слишком рано.

Если мужчина приходит в театр со спутницей, он не оставляет ее на долгое время одну. Не делает того и женщина.

Если вы проголодались, можно сходить во время антракта в буфет. **В зале и фойе есть не следует.**

В театре или на концерте дождитесь, пока опустится занавес, не бегите в гардероб за пальто. Если кто-либо спешит на поезд или последний автобус, подобная поспешность простибельна, но при условии, что все делается незаметно и бесшумно.

5. На улице. Прежде чем выйти на улицу, надо окинуть себя взглядом, не следует ли почистить пальто, костюм? **В грязной обуви выходить на улицу нельзя. Перчатки надевают дома, потому что одеваться и поправлять одежду на улице не прилично.** Неприлично набрасывать на плечи пиджак и пальто. Нехорошо, если видны подтяжки. Если на улице тепло, можно пальто, куртку или пиджак нести на руке. Чтобы завязать шнурок на ботинках или надеть плащ на улице отходят в сторону.

По возможности, пешеходы должны избегать движения против общего потока. Встречных надо обходить с правой стороны. Если вы заметите, что кто-то торопится, отойдите в сторону. Уступайте дорогу встречному. Особое внимание на улице уделяют инвалидам, маленьким детям, родителям с детьми, пожилым людям.

Если дорога узкая или плохая, то предоставляют более удобную часть дороги тем, кто имеет право на привилегии. Если, проходя мимо, нужно повернуться, делают это по возможности лицом к встречному. Если вы оба

одновременно шагнули в одну и ту же сторону, нужно остановиться и дать пройти встречному. Не принято проходить между двумя рядом идущими пешеходами.

Пакет, сумку и портфель носят в правой руке, чтобы не задевать прохожих. Мужчина всегда может помочь женщине нести тяжелые вещи, только дамскую сумочку всегда несет сама женщина.

Надо следить за металлическими деталями сумок и портфелей, чтобы случайно не зацепить свои или чужие чулки, или одежду. Зонтик нужно всегда держать в вертикальном положении, нести зонт в горизонтальном положении опасно, так как маленькие дети могут наткнуться на их острие. Зонтиком не размахивают. Раскрытый зонтик надо держать над головой так, чтобы вода не стекала на прохожих. Если под зонтом идут двое, держит его мужчина или младший по возрасту (если только спутник не очень высокий). Держа зонт, надо быть внимательным и следить, чтобы спутник не промок. При встрече с другими пешеходами зонт поднимают или наклоняют в другую сторону. Мокрым зонтом (особенно в общественном транспорте) стараются не задевать других. Не принято ходить шеренгой, мешая прохожим.

6. Лестница. Если вы на узкой лестнице и навстречу идет пожилой человек или дама, нужно приостановиться и сделать небольшой шаг в сторону, пропуская идущего.

Когда на лестнице сталкиваются мужчина и женщина, идущие в разных направлениях, женщина не обязана отходить от перил, даже если это противоречит правилу «правостороннего движения», стороны лестницы с перилами - привилегия слабого пола, пожилых и детей.

7. Лифт – это такая же «общественная территория», как улица или лестница. В лифте, как и в любом другом месте, здороваемся с теми, кого приветствуем всегда. В автоматических лифтах женщина, если она едет без сопровождающего, сама нажимает нужную кнопку. Находящийся в лифте мужчина, если он стоит близко к панели, спрашивает остальных (прежде всего женщин), какой этаж им нужен, и нажимает кнопки. В полных лифтах воспитанные люди отступают в сторону или на время выходят, чтобы дать возможность выйти стоящим сзади.

