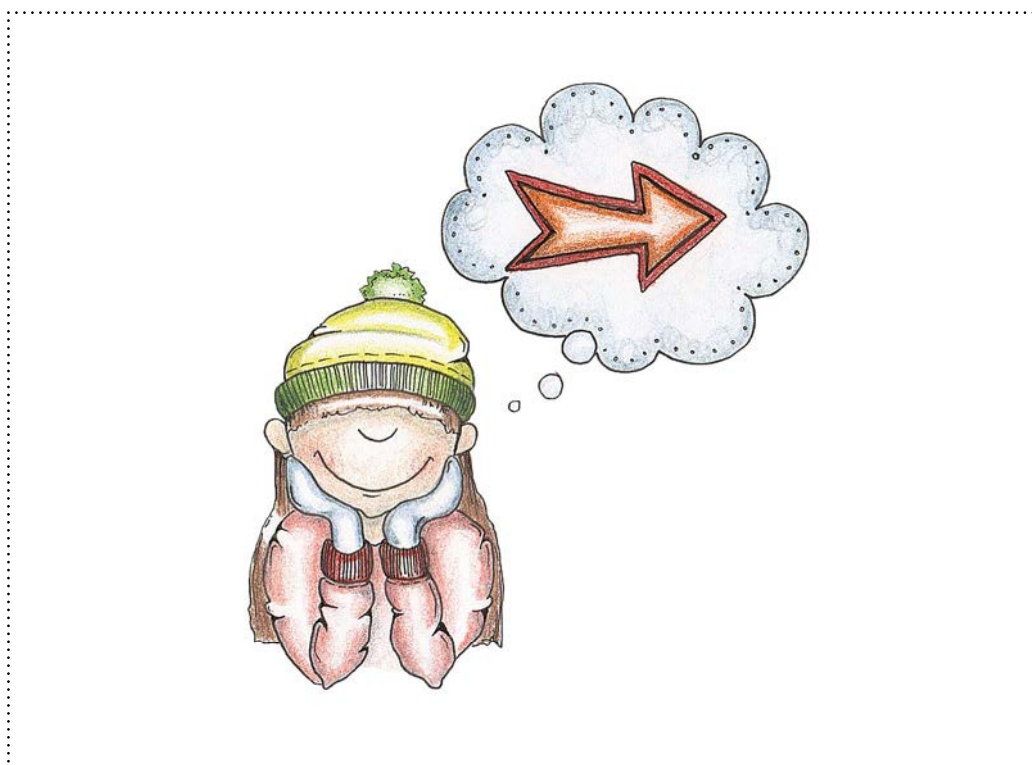


Мой план



Эта тетрадь
принадлежит

Тетрадь «Мой план» составлена сотрудниками Фонда обслуживания инвалидов с проблемами интеллектуального развития и членами Ассоциации инвалидов с проблемами интеллектуального развития: Аарне Раялахти, Кирси Конола, Санна Кекки, Мерви Вяйсянен, Сиркка Руйккала, Ханна Хейккиля, Сусанна Хинтсала, Мари Раяниemi и Минна Харьяярви.

Иллюстрации: Санна Аннала

Перевод на русский: Михаил Копотев, Дарья Агапова

Дизайн: Хейкки Хуяла

ISBN 978-952-99193-7-6 (бумажное издание)

ISBN 978-952-99193-8-3 (PDF)

Ж



Содержание

Что такое «Мой план»?	4
Использование тетради «Мой план»	6
Подготовка программы	8
Начало планирования	20
Так я могу общаться.	22
Моя жизнь сейчас: что я делаю в течение недели	26
Моя жизнь в будущем: желания и мечты	34
Мои цели	40
Мои сильные стороны и навыки	42
Чему я хочу научиться	48
Куда я хочу пойти	50
Моё свободное время.	52
Важные для меня люди	56
Мои страхи	58
Как я обеспечиваю свою безопасность	61
Так я слежу за своим здоровьем	65
Помощь и поддержка, которые мне нужны.	68
Решения и выбор	70
Что я хочу изменить	73
Мой план действий	75
Итоги на одной странице	88

Что такое «Мой план»?

Цель этой тетради — помочь тебе планировать свою жизнь.

Ты лучше других разбираешься в своей жизни. Ты можешь влиять на свою жизнь и планировать её. У тебя есть право делать то, что ты хочешь и любишь. Ты имеешь право принимать решения, которые касаются твоей жизни. Такая программа собственной жизни называется **индивидуальным планом**.

Чтобы стать экспертом в собственной жизни нужна практика. Раньше кто-то другой мог решать за тебя и говорить, что ты хочешь делать. Кто-то другой мог принимать решение за тебя, не спрашивая твоего мнения.

Если ты не привык думать о своей жизни самостоятельно, тебе нужно тренироваться. С этим буклетом ты сможешь потренироваться в том, как планировать свою жизнь.

Ты эксперт в своей жизни, если знаешь:

- что для тебя важно в твоей жизни,
- какие задачи ты можешь выполнять,
- какую помощь ты хочешь получать в решении этих задач.

Тебе не нужно планировать свою жизнь и обдумывать вопросы из этой тетради одной. Твоя семья, твои друзья и другие близкие люди могут помогать тебе. Близкие люди важны, если ты хочешь делать серьёзные вещи и добиваться важных целей. Они могут помочь тебе жить так, как ты хочешь.

Некоторые вопросы ты можешь обсудить наедине с близким человеком. Другие вопросы ты можешь обсудить в группе с несколькими близкими тебе людьми.

Можешь использовать эту тетрадь как подсказку,

- когда рассказываешь другим о своих делах,
- когда рассказываешь о том, что ты хочешь сделать,
- когда говоришь, какую помощь ты хочешь получить.

Ты сама решаешь, кому показать эту тетрадь.

В жизни могут происходить изменения. Обновляй эту тетрадь, когда что-то меняется в твоей жизни. Храни её там, где сможешь легко найти, когда она понадобится.

Использование тетради «Мой план»

В этой тетради собраны вопросы, которые помогут тебе планировать свою жизнь с помощью близких людей.

Не все вопросы из этой тетради можно решить за один раз, на это нужно время. Ты можешь хранить тетрадь в папке. Так ты сможешь добавлять туда дополнительные страницы, если захочешь. Можешь убирать из тетради страницы, если твоё мнение или дела изменились.

Запиши дату, когда ты заполнила тот или иной раздел в тетради. Так ты будешь помнить, когда этот вопрос был важен для тебя. Даты помогают следить за тем, как важные для тебя вопросы помогают развивать и менять твою жизнь.

Не нужно просматривать тетрадь от начала до конца, если ты этого не хочешь. Подумай сначала о тех частях, которые важны сейчас. Заполняй тетрадь в том порядке, в каком считаешь нужным.

Использование рисунков и символов

Если тебе нужна помощь в понимании вопросов из этой тетради, попроси помочь человека, которому доверяешь. Посмотрите тетрадь вместе и обсудите вопросы и рисунки.

Можешь добавить в тетрадь собственные рисунки и символы, которые хочешь использовать.

Например, добавь рисунки о важных для тебя людях и местах.

Обсуждая вопросы этой тетради, можно использовать и подходящие реальные предметы. Ты можешь показывать те вещи, которые связаны для тебя с важными вопросами.

Например:

Если рассказываешь о своём любимом деле, ты можешь показать инструменты, которые используешь. Вещи помогут тебе помнить, о чём ты рассказываешь.

Подготовка программы

Выбор помощника

Если тебе нужен помощник в обдумывании вопросов из тетради, попроси помощи у человека, которому доверяешь. Он поговорит с тобой и поможет тебе отметить в тетради те вопросы, которые ты хочешь обсудить. Это может быть друг, член семьи, социальный работник или любой другой человек, которому ты доверяешь. Мы будем называть этого человека **помощником**.

Здесь ты можешь
записать сведения
о твоём помощнике.

Имя помощника:

.....

помогает мне в планировании

Его номер телефона:

.....

Его электронный адрес:

.....

Его почтовый адрес:

.....

.....

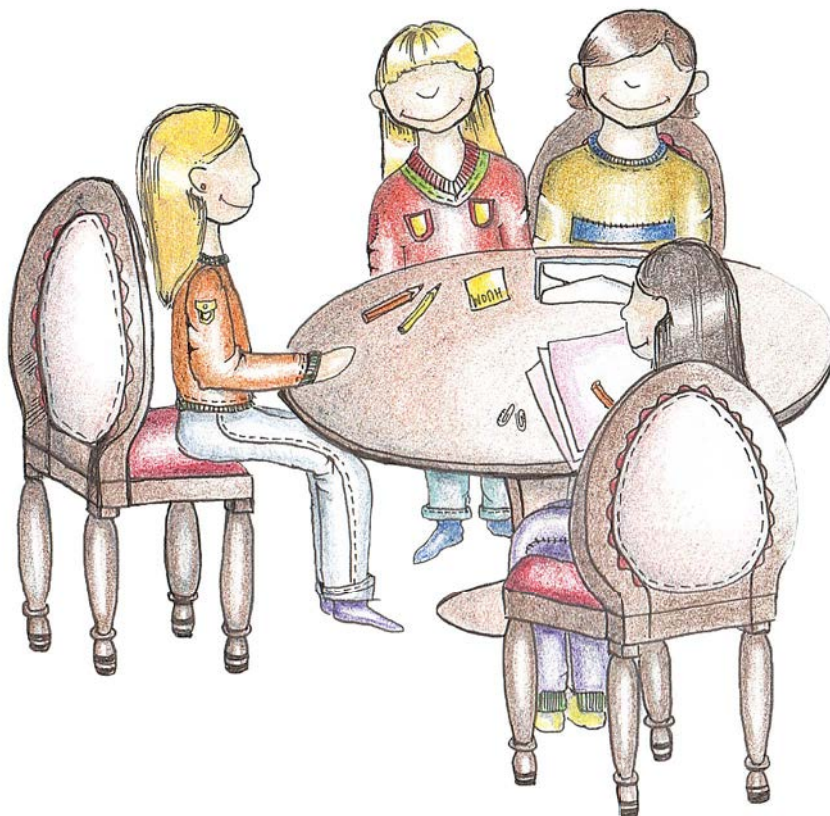
.....

Приклей сюда
фотографию того
человека, который
помогает тебе заполнять
тетрадь



Источник: Калеви Пуйстолинни, www.pripinet.net

Организация группы поддержки



Тебе и твоему помощнику может понадобиться помощь других знакомых людей. Ты можешь организовать свою группу поддержки.

Помощник может помочь тебе организовать группу поддержки. Он тоже может быть участником этой группы.

В группу поддержки могут входить, например:

- члены семьи,
- ближайшие родственники,
- друзья,
- соседи,
- люди, которые помогают тебе дома,
- люди, которых ты встречаешь на работе, в школе или в центре поддержки.

Ты сама решаешь, сколько людей пригласить в группу. Подходящий размер группы — 4-5 человек. Помощник может помочь тебе выбрать их.

Группа поддержки помогает тебе осуществлять жизненные планы. Вы можете вместе решить, как именно группа может помочь тебе достичь твоих целей и осуществить мечты.

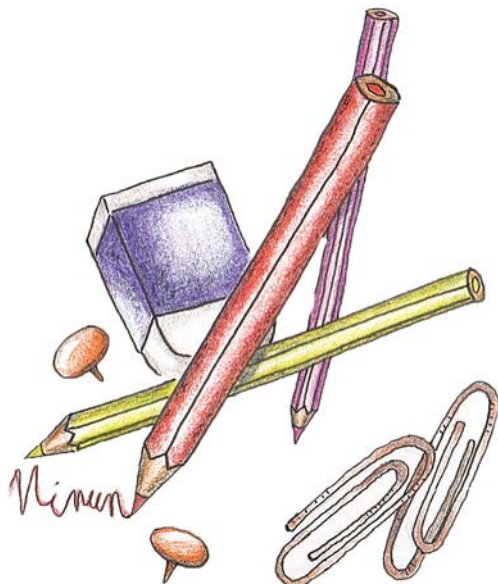
Именно поэтому важно, чтобы в группе были люди,

- которым ты доверяешь,
- которые хорошо тебя знают,
- которые заботятся о тебе.

Не приглашай в группу людей, которые тебе не нравятся или которым ты не доверяешь.

С помощью следующего задания ты можешь подумать, кого ты хочешь видеть в группе поддержки.

Сбор группы поддержки – карта социальных связей



Карта поможет тебе продумать размер твоей группы.

Карта может включать имена тех, кто тебе важен. Карта состоит из четырёх секторов. В каждом секторе ты будешь видеть тех, кто для тебя особенно важен.

Ты можешь сделать такую же карту на большом листе бумаге. Можешь прикрепить туда рисунки или фотографии близких тебе людей.

Карта социальных связей



Кого из тех, кто входит к твоё окружение, ты бы хотела включить в группу поддержки?

.....

.....

.....

.....

Основные сведения о группе поддержки

Добавь на страницу фотографии, имена, адреса и телефоны тех, кто относится к группе поддержки.

Имя:

.....

входит в мою группу поддержки.

Номер телефона:

.....

Его электронный адрес:

.....

Почтовый адрес:

.....

.....

.....

Имя:

.....

входит в мою группу поддержки.

Номер телефона:

.....

Его электронный адрес:

.....

Почтовый адрес:

.....

.....

.....

Приклей сюда фотографию.



Приклей сюда фотографию.



Имя:

.....

входит в мою группу поддержки.

Номер телефона:

.....

Его электронный адрес

.....

Почтовый адрес:

.....

.....

.....

Имя:

.....

входит в мою группу поддержки.

Номер телефона:

.....

Его электронный адрес:

.....

Его адрес:

.....

.....

.....

Приклей сюда фотографию



Приклей сюда фотографию



Даты встреч группы поддержки

На следующей странице ты можешь записать даты, когда ты встречаешься со своей группой поддержки. Можешь записать также темы, которые хочешь обсудить на встречах. Вопросы этой тетради могут служить темами для разговоров.

Помни, что группа поддержки собирается для того, чтобы помочь тебе планировать твою жизнь и достичь твоих целей.

На всех встречах и собраниях ты — главный участник. Ты можешь попросить участников собраться тогда, когда ты хочешь. Все же помни, что важно быть вежливой, поэтому нужно отправлять приглашения заранее. Можешь попросить помощника помочь тебе с отправкой сообщений.

Члены твоей группы могут быть заняты чем-то другим, поэтому не стоит собирать группу слишком часто. С другой стороны, встречаться слишком редко тоже не стоит. Подходящий график встреч может быть один раз в месяц или один раз в два месяца.

На одной встрече не стоит обсуждать слишком много вопросов. Когда вопросов мало, у тебя и у участников группы достаточно времени, чтобы основательно обдумать каждый из них.

Первая встреча

.....

Дата:

.....

Время:

.....

Место встречи:

.....

Тема встречи:

.....
.....

Вторая встреча

.....

Дата:

.....

Время:

.....

Место встречи:

.....

Тема встречи:

.....
.....

Третья встреча

.....

Дата:

.....

Время:

.....

Место встречи:

.....

Тема встречи:

.....
.....

Четвёртая встреча

.....

Дата:

.....

Время:

.....

Место встречи:

.....

Тема встречи:

.....
.....

Место для встреч моей группы поддержки

Важно, чтобы твоя группа поддержки собиралась в таком месте, которое ты считаешь безопасным. Это может быть, например:

- твой дом,
- твое рабочее место (мастерская, офис),
- библиотека,
- кафе.

Я выбираю местом встречи:

.....

Инструменты, которые могут помочь группе поддержки

Подумай, какие предметы или инструменты могли бы помочь на встречах группы поддержки.

Например, следующие предметы могут помочь:

- фотографии,
- символы и значки,
- журналы, из которых можно вырезать картинки,
- цветные карандаши,
- бумага большого размера,
- малярная лента или скотч, чтобы прикрепить бумагу к стене,
- компьютер и графические программы,
- фотоаппарат или видеокамера.

Подумай также, какое угощение (небольшой перекус) ты хочешь предложить на встречах группы.

Начало планирования

Кто я такая?

Каждый человек особенный.

Нет никого в точности похожего на тебя.

Какой ты человек? За что ты любишь себя?

За какие дела тебя благодарят другие люди?

За какие дела тебя хвалят?

Ты можешь рассказать о себе, написав, нарисовав или подобрав фотографии, которые расскажут о тебе лучше всего.

Ты можешь рассказать о себе то, что хочешь.

Можешь также попросить, чтобы люди из группы поддержки рассказали о тебе.

Какой ты человек, по их мнению?

Каковы, по их мнению, твои лучшие черты?



Что я
люблю в себе
больше всего.

(Запиши в
звёздочках)

Так я могу общаться

Общение — это то, как мы разговариваем друг с другом. Но это не только разговор. Ты можешь выразить себя и с помощью рисунков или показав то, что тебе важно.

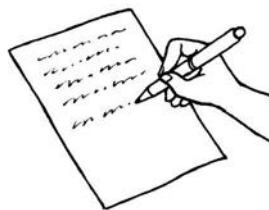
С помощью общения ты можешь выразить свои мысли, чувства, знания и потребности. Ты можешь также показать свой выбор и свои решения. Иногда другой человек не понимает, что ты хочешь ему рассказать. Ты можешь спросить, понятно ли, что ты имел в виду.

В этом разделе ты можешь отметить твои способы общения. Можешь обвести подходящие способы или записать их на строчках ниже.

Может добавить, какие приспособления ты используешь для общения.



Рисунки и
значки



Письмо



Рисование



Фотографии и картинки



Разговор



Предметы



Мимика и жесты



Язык жестов

Я использую такие способы общения:

.....
.....
.....
.....

Мне нужны эти специальные предметы для помощи в общении:

.....
.....
.....
.....

Так я показываю, что не понимаю тебя:

.....
.....
.....
.....

Отметь в этой таблице ситуации, в которых ты можешь общаться только определенным образом. Ты можешь заполнить таблицу вместе с помощником или с кем-нибудь из близких. Можешь также отметить слова или выражения, которые ты используешь в той или иной ситуации. Запиши, что они значат.

Ситуация	Что надо знать	Что надо делать

Моя жизнь сейчас: что я делаю в течение недели

Планирование жизни начинается прямо сейчас. Перед тем, как планировать будущее, очень важно подумать, какова твоя жизнь сейчас. Можешь начать размышлять с того, как обычно проходит твоя неделя: что ты делаешь в течение недели и что хочешь сделать.

Можешь записать для каждого дня в таблицу ниже, что ты делаешь в течение этого дня.

Что ты делаешь утром?

Что делаешь днём?

Что делаешь вечером?

Что делаешь на выходных?

Когда заполнишь таблицу, можешь подумать, как проходит вся неделя.

Что было приятного?

Что было скучно?

Была ли какая-то спешка?

Хочешь ли ты, чтобы у тебя было больше занятий?

Моя жизнь сейчас: что я делаю в течение недели

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
День							
Вечер							

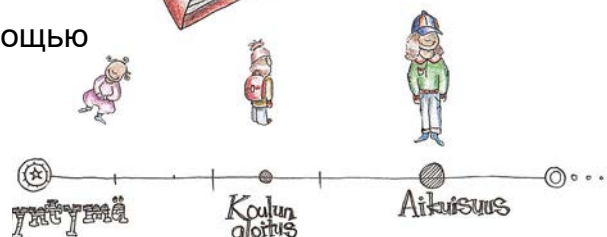
Рассказ о моей жизни

Здесь можешь рассказать, что с тобой случилось в прошлом. Важно, чтобы ты вспоминал прошлое. Воспоминания помогают тебе размышлять о том, что тебе важно и что ты не хочешь делать.

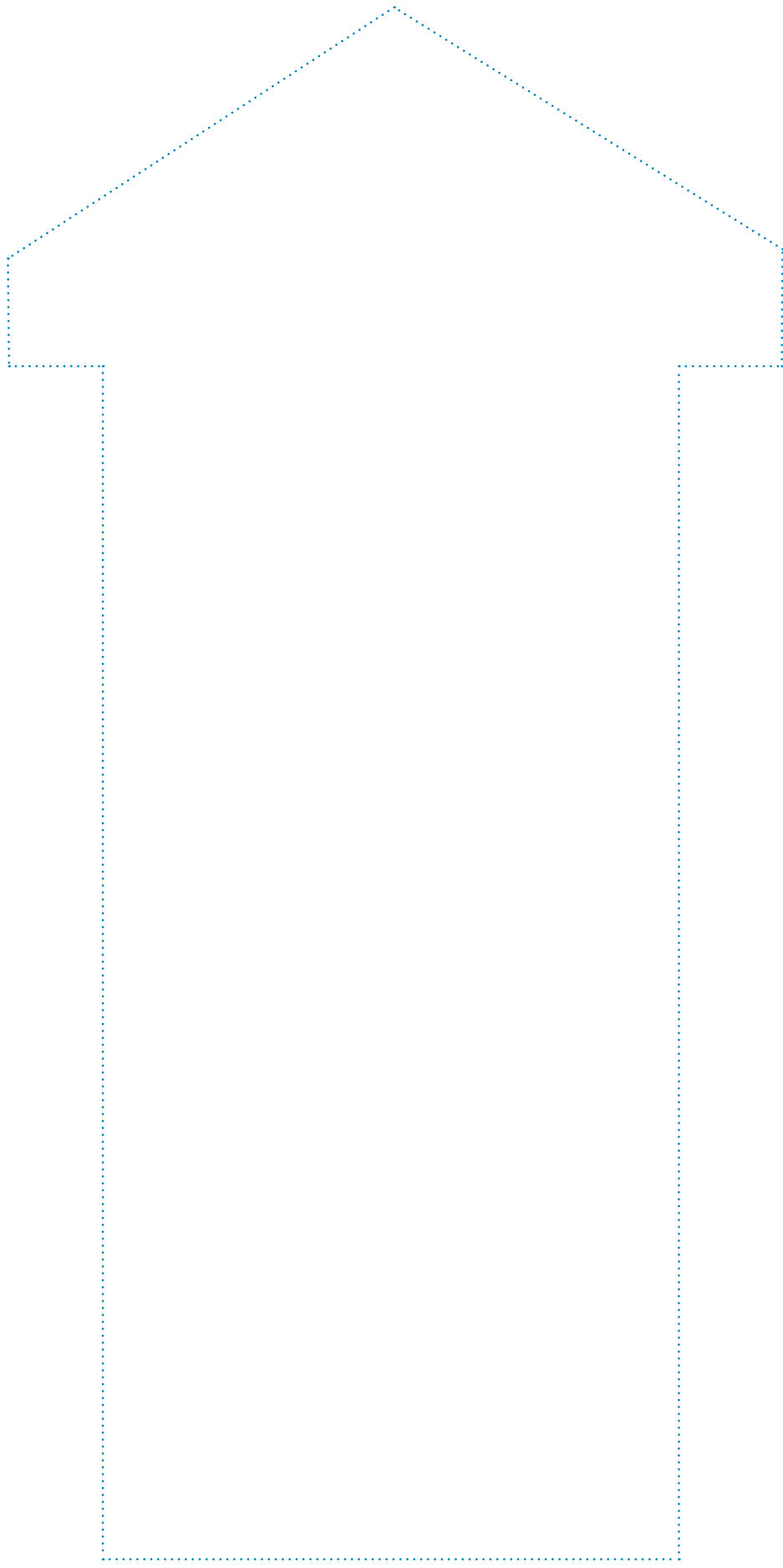


Ты можешь размышлять о своей жизни с помощью следующих вопросов:

1. Где и когда ты родилась?
2. Каким ты была, когда была младенцем?
Что другие люди рассказывали тебе о том, когда ты была младенцем?
3. Какие воспоминания у тебя о твоём детстве?
4. Какие игрушки были для тебя важными?
5. Какие воспоминания у тебя о школе?
6. Что ты делала, когда школа заканчивалась?
7. Кто были самыми важными людьми в твоей жизни?
Встречаешься ли ты с ними по-прежнему? Хочешь ли встретиться?
8. Какое у тебя было любимое место, где тебе было радостно? Ходишь ли ты туда сейчас?
9. Было ли у тебя хобби? Чем ты занималась?
10. Как твои хобби изменились с течением времени?
11. Есть ли в твоей жизни что-то, что расстроило или обеспокоило тебя? Что тогда случилось?



Ты можешь нарисовать историю своей жизни. Можешь отметить на рисунке все важные события твоей жизни. Ты можешь использовать для помощи стрелу времени на следующей странице. Можешь добавить к стреле картинку или тексты о том, что с тобой случилось. Из них получится рассказ о твоей жизни



Детство

Молодость

Взрослая жизнь

Настоящий момент

Что я люблю



Здесь можешь рассказать о том, что ты любишь.

Можешь, например, подумать о таких вопросах:

- Какую еду ты любишь?
- Какую музыку любишь?
- Какие фильмы любишь?
- Какие вещи любишь?
- Какие дела приятно делать?
- Как ты расслабляешься и чем наслаждаешься?
- Что делает тебя счастливым?
- Что ты с удовольствием делаешь дома?
- Что ты с удовольствием делаешь на работе, в школе или в реабилитационном центре?
- Куда ты с удовольствием ходишь?
- Каких людей ты любишь?

Вот что я люблю!

Что не люблю



Здесь можешь рассказать о том, что ты не любишь.

Можешь, например, подумать о таких вопросах

- Какую еду ты любишь?
- Какую музыку ты любишь?
- Какие фильмы ты любишь?
- Что ты не хочешь делать?
- Что ты не хочешь слушать и видеть?
- Что тебя сердит?
- От чего ты грустишь?
- Что тебя пугает?
- Что ты не хочешь делать дома?
- Что ты не хочешь делать на работе, в школе или в реабилитационном центре?
- Куда ты не хочешь ходить?
- С кем ты не хочешь встречаться?

Вот что не люблю! 😞

Моя жизнь в будущем: желания и мечты.

У всех есть право мечтать. Мечты — это то, чего очень хочется. Мечты могут быть большими и маленькими.

Не все мечты можно воплотить, но важно их обсудить на встрече с группой поддержки. Твоя группа поддержки поможет тебе подумать о том, можно ли на самом деле сделать то, что ты хочешь. С этой группой ты можешь подумать, как это осуществить.

Вы можете также подумать о том, что мешает осуществлению мечты. После этого подумайте вместе, как ты можешь устранить эти препятствия для достижения мечты. Так твоя группа поддержки поможет тебе осуществить твои мечты.

Закрой глаза.

Прими удобное положение.

Сосредоточься на своих мыслях.

Позволь мыслям спокойно течь и подумай о следующих вещах:

- Чего ты желаешь?
- О чём ты мечтаешь?
- Что бы ты хотела делать?
- Что делает тебя счастливой?
- Где ты чувствуешь себя счастливой?
- Где и с кем ты бы хотела жить?
- Кто может помочь тебе исполнить твои желания?

На следующей странице ты можешь приклеить фотографии или другие картинки, которые рассказывают о твоих желаниях и мечтах. Если не хватит места, продолжи на новом листочке иклей его в тетрадь.

Можешь записать свой рассказ о мечтах и желаниях.

Мои желания и мечты

Неделя моей мечты

В этом задании ты можешь придумать, какой могла бы быть неделя твоей мечты.

Подумай, чтобы ты делала.

Эти дела я бы хотела сделать. Эти дела важны для меня.	
В понедельник	
Во вторник	
В среду	
В четверг	
В пятницу	
В субботу	
В воскресенье	

Выходные моей мечты

Сюда ты можешь записать, какой для тебя самый приятный способ проводить субботу и воскресенье.

Проснуться в

Хочу проводить время с этими людьми:

.....
.....

Хочу заниматься этим:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Так я хочу поесть:

- Сама приготовлю себе еду еду.
- Приготовлю еду вместе с другом.
- Отправлюсь есть в кафе.

Пойду спать в:

Ты можешь продумать день, неделю или выходные своей мечты с помощью картинок. Поищи картинки в журнале или в других местах и собери из них картину твоей мечты.

Мои цели

Здесь ты можешь поставить для себя цель, которую хочешь достичь. Целью может стать все, что угодно. Целью может быть, например, изучить что-нибудь или даже накопить деньги.

Это не значит, что ты должна двигаться к поставленной цели одна. Ты можешь подумать вместе со своей группой поддержки, как и с помощью чего ты можешь достичь цели.

Я поставила себе следующие цели : _____ (дата)

Мои цели на
следующий месяц.

Мои цели на следующие
три месяца.

Мои цели на
следующий год.

Мои цели на
следующие пять лет.

Мои сильные стороны и навыки

Все люди разные по своей природе. У каждого из нас разные навыки и сильные стороны.

Сильные стороны и навыки — это то, в чём ты хороша.

У каждого человека есть сильные стороны и навыки в разных областях жизни. Кто-то хорошо плавает, а кто-то хорошо рассказывает анекдоты.

Здесь ты можешь подумать, в чём ты хороша, что ты любишь в себе.

Что ты умеешь делать хорошо?

Чем ты гордишься в себе?

За что тебя хвалили другие люди?

Можешь написать, нарисовать или использовать картинки. Не забудь отметить даже самые маленькие вещи, которые делают тебя особенной.

В чём я хороша

Как я использую свои сильные стороны и навыки

Очень важно обратить внимание на всё, в чём ты хороша. Тебе надо подумать, как ты можешь максимально использовать сильные стороны и навыки в своей жизни.

Например, ты разбираешься в садоводстве и хочешь выращивать растения для себя или помочь в этом соседям.

Или ты отличная артистка и можешь быть ведущей праздников или других событий.

Подумай сама и со своей группой поддержки, как ты используешь свои сильные стороны и навыки в настоящий момент.

Можешь, например, подумать о хобби, которыми ты занимаешься. В каком из них ты можешь использовать свои навыки?

Можешь подумать о своей работе или о месте, где ты живёшь.

В каких делах ты можешь использовать свои навыки на работе или дома?

Так я использую мои
сильные стороны и навыки.

Возможно, ты замечаешь, что хотела бы использовать какие-то навыки и сильные стороны больше, чем сейчас.

Возможно, ты хотела бы выучить что-то новое или начать заниматься чем-то таким, в чём сможешь использовать свои навыки.

Эти сильные стороны и навыки я хотела бы использовать больше, чем сейчас.

Чему я хочу научиться



Здесь можешь подумать, чему бы ты хотела поучиться.

Изучение нового может быть связано со многими вещами, например:

- Хочешь ли ты освоить новые домашние навыки, например, приготовление еды.
- Хочешь ли ты выучить что-то новое на работе или дома?
- Хочешь начать новый курс или получить новую работу?
- Хочешь выучить что-то новое в своё свободное время и освоить новое хобби? Это может быть, например, плавание, походы на выставки или использование компьютера.

Дома

На работе или в школе

В свободное время

Куда я хочу пойти

Места, куда я хожу и где провожу время.

Здесь ты можешь отметить те места, куда ты ходишь или где проводишь время.

Куда ты ходишь?

Днём

Вечером

На выходных

Места, куда ты хочешь пойти



В этом разделе ты можешь отметить новые места, куда тебе хотелось бы сходить, или те, где хотелось бы провести время.

Куда ты бы хотела сходить?

Днём

Вечером

На выходных

Моё свободное время

Люди проводят своё свободное время по-разному. В свободное время можно делать что-то дома или за его пределами.

Здесь можешь подумать, что ты делаешь в свободное время. Ниже – несколько примеров того, что ты делаешь. Дома ты, возможно:

- смотришь телевизор,
- читаешь книги или журналы
- сидишь за компьютером,
- слушаешь музыку,
- занимаешься хозяйственными делами (например, моешь посуду или убираешься),
- занимаешься рукоделием,
- встречаешься с друзьями,
- встречаешься со своей семьёй и родственниками.

Несколько примеров того, что ты, возможно, делаешь в свободное время за пределами дома:

- гуляешь или занимаешься спортом на улице, например, бегаешь или катаешься на лыжах,
- занимаешься спортом в помещении, например, плаваешь, занимаешься аэробикой или играешь в мяч,
- встречаешься с семьёй, родственниками или друзьями,
- путешествуешь,
- ходишь в кино,
- ходишь на концерты,
- ходишь в ресторан,
- ходишь в кружки или на курсы,
- ходишь в библиотеку,
- ходишь в музеи и на выставки.

В свободное время ты можешь заниматься и многими другими делами.

Можешь записать в первую таблицу ниже всё то, что делаешь в свободное время дома или вне дома. Во вторую таблицу можешь записать то, что ты не делаешь, но хотела бы делать. Если хочешь, ты можешь использовать картинки из журналов или фотографии.

Что я делают в свободное время.

Что я хотела бы делать в свободное время.

Важные для меня люди

В этом задании ты можешь подумать о тех людях, которые для тебя важны.

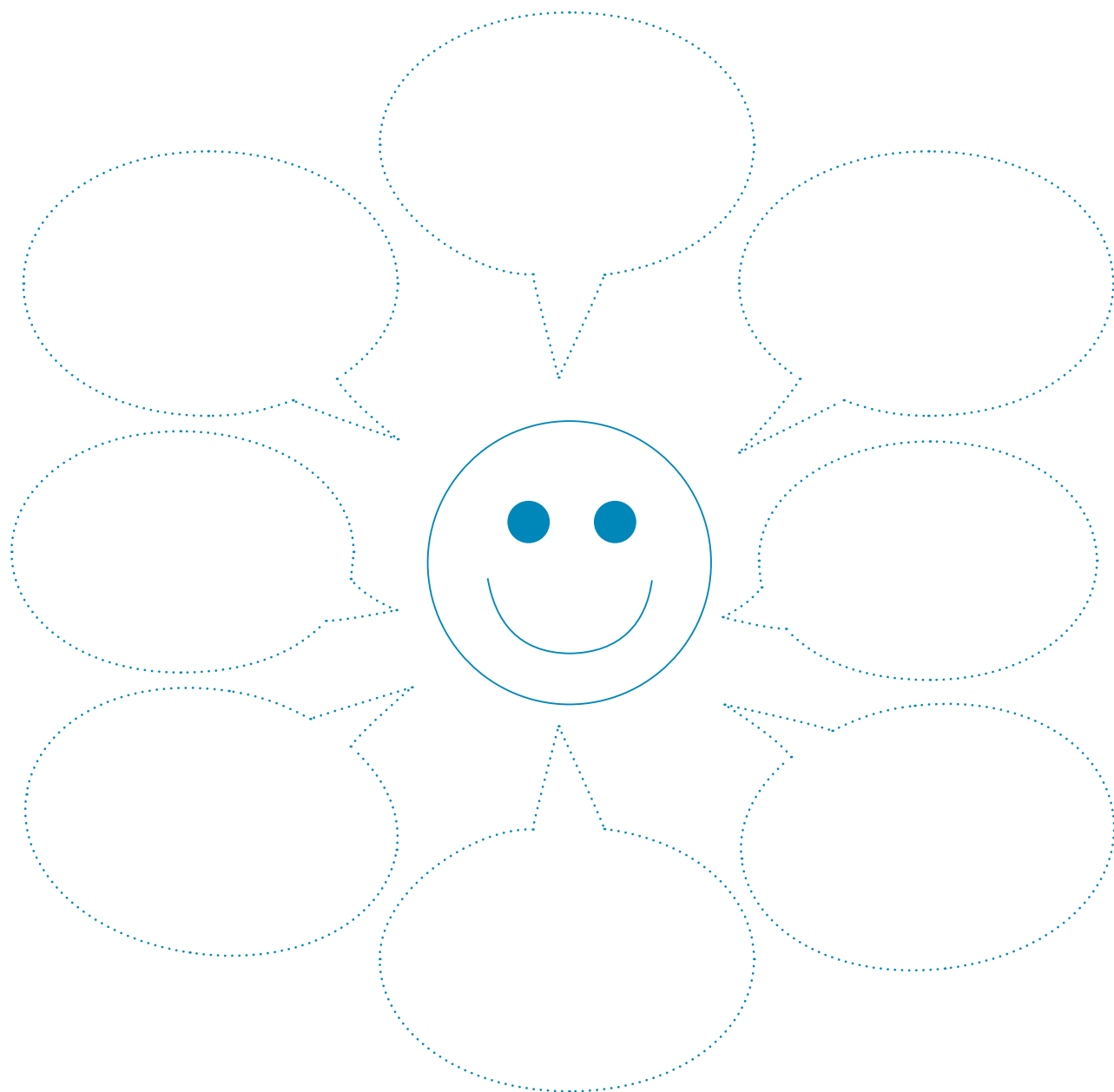
Можешь записать важных для тебя людей на следующей странице.

Можешь приклеить их фотографии или нарисовать их. Напиши или нарисуй для каждого из них, кто это и что вы делаете вместе.

Может быть, ты вспомнишь важных людей, с которыми ты в настоящий момент не встречаешься. Можешь подумать, хочешь ли ты встречаться с ними почаще. Твоя группа поддержки или твой помощник, по возможности помогут тебе связаться с ними.

Здесь ты можешь рассказать о важных тебе людях с помощью фотографий или написав их имена.

Люди, важные в моей жизни:



Мои страхи

У каждого человека есть страхи или то, что он не хотел бы делать в своей жизни.

Это может быть связано с чем-то неприятным, что случилось в прошлом. Это могут быть страх и беспокойство от того, что связано с будущим.

О страхах может быть трудно рассказывать. Но все-таки будет хорошо, если важные для тебя люди будут знать о том, что тебя пугает.

Тогда они смогут помочь и поддержать тебя, если что-то окажется страшным.

Страх может быть связан, например:

- с пребыванием в одиночестве,
- со страхом потеряться,
- с падением,
- с тёмной комнатой,
- с потерей друзей и одиночеством,
- со смертью членов семьи.

Следующие вопросы помогут тебе думать о страхах.

Какие ситуации пугают меня?	
Какие места пугают меня?	
Какие люди пугают меня?	
Какие неприятные воспоминания пугают меня?	

Здесь ты можешь написать, нарисовать или приклеить картинки того, что пугает тебя.

Мои страхи

Как я обеспечиваю свою безопасность

Безопасность может означать разное для разных людей. Безопасность можно обеспечить разными способами. Например, чувство безопасности усиливают безопасный дом или рабочая обстановка, соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Для многих людей чувство безопасности связано с соблюдением рутины — для них важно всегда делать одинаково то, к чему привык.

Здесь ты можешь подумать о том, что тебе надо делать или на что обратить внимание, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Ниже перечислено то, что может усилить чувство безопасности:

- спокойный и безопасный район проживания,
- семья и друзья рядом,
- в квартире есть телефон для экстренных вызовов,
- ты знаешь своих соседей,
- сопровождающие всегда на месте или рядом,
- доступная среда, которая позволяет тебе легко передвигаться,
- ты проверяешь, кто пришёл, перед тем как открываешь входную дверь.

Следующие вопросы помогут тебе подумать о том, что связано с безопасностью:

- Как мне безопасно передвигаться на улице?
- Как я соблюдаю правила безопасности дома?
- Как мне безопасно готовить еду?
- Как я могу уменьшить риск пожара дома?
- Как меня можно поддержать в соблюдении правил безопасности?
- Есть ли у меня рутинные обязанности и привычки, которые позволяют чувствовать себя в безопасности?
- Что позволяет мне чувствовать себя в безопасности?
- Что не позволяет мне чувствовать себя в безопасности?
- Как я поступлю в экстренной ситуации (например, во время пожара или кражи)?
- Владею ли я навыками первой помощи? Надо ли обучить меня оказывать первую помощь?

На следующей странице ты можешь записать, нарисовать или приклеить картинки самых важных вещей, которые связаны с твоей безопасностью

Так я обеспечиваю свою безопасность.

В следующей таблице ты можешь записать то, что касается тебя и твоей безопасности, о чём должны знать другие люди.

Так ты сможешь другим людям узнать, как они могут помочь тебе обеспечить твою безопасность.

Чтобы ты мог помочь мне обеспечить мою безопасность, тебе надо знать:	Я хочу, чтобы в этом случае было бы сделано следующее:

Так я слежу за своим здоровьем

Следить за здоровьем очень важно, чтобы ты могла хорошо себя чувствовать и радоваться жизни. Здесь ты можешь рассказать о том, что важно для твоего здоровья. Здесь же ты можешь запланировать, что тебе надо делать, чтобы поддерживать своё здоровье и физическое состояние.

Подумай, как ты заботишься о своём здоровье. Подумай также о том, какая помощь тебе нужна для поддержки здоровья.

Следующие вопросы помогут тебе подумать о том, что важно для твоего здоровья:

- Когда ты в последний раз ходила к врачу?
- Какие лекарства ты регулярно принимаешь?
- Как и когда ты принимаешь лекарства?
- Как ты следишь за своей физической формой?
- На что у тебя аллергия?
- Питаешься ли ты здоровой едой?
- Что уменьшает твои физические силы?
- Какая помощь и поддержка тебе нужна, чтобы следить за своим здоровьем?
- Кто помогает тебе следить за физической формой и здоровьем?

На этой странице ты можешь написать, нарисовать или приклеить картинки о том, что важно для твоего здоровья.

Так я слежу за своим здоровьем

В эту таблицу можешь записать то, что другим нужно знать о твоём здоровье.

Что другим нужно знать о моём здоровье?	Я хочу, чтобы в этом случае было сделано следующее:

Помощь и поддержка, которые мне нужны

Прочитай всё, что ты записала в свою программу.

Подумай, какая помощь и поддержка тебе нужны, чтобы осуществить дела, важные для твоей жизни.

Подумай также, есть ли что-нибудь такое, что твои помощники должны знать о твоих привычках и делах.

Подумай, от кого бы ты хотела получать помощь. Подумай также, какие особенности ты считаешь важными для человека, который помогает тебе.

Можешь записать в таблицу ниже, в чём тебе нужна помощь и поддержка.

В какое время	В чём мне нужна помощь	Я хочу, чтобы мне помогали так:	Эти особенности я считаю важными в тех, кто помогает мне.
Утром			
Днём			
Вечером			
Ночью			
На выходных			
В отпуске			

Решения и выбор

Очень важно, что ты сама можешь принимать решения и делать выбор в делах, которые касаются твоей жизни.

Выбор может относиться к твоей обычной жизни, например, он может касаться следующих вещей:

- что я ем и пью,
- чем занимаюсь,
- какую одежду ношу,
- на какие концерты или фильмы я хожу,
- в какие магазины хожу,
- как обставлено моё жильё.

Иногда выбор касается серьёзных вопросов. Он может касаться, например, следующего:

- где я живу,
- с кем я хотела бы жить,
- на что я трачу свои деньги,
- на какую работу, в какие реабилитационные центры я хожу.

В каких-то случаях легко самой принять решение. Некоторые решения сложны, с ними связано множество вопросов. Поэтому серьёзные решения следует обсудить с помощниками.

Однако другим людям следует учитывать твоё мнение, а не решать за тебя. Ты можешь обсудить решения и выбор, касающиеся твоей жизни, с твоей группой поддержки.

С помощью следующей таблицы ты можешь подумать, в каких случаях ты сама принимаешь решение.

Обрати также внимание на то, в каких случаях кто-то другой принимает решение. Важно, чтобы твоё мнение учитывалось и в этом случае.

С помощью таблицы ты можешь также подумать, какая помощь тебе нужна, чтобы ты сама смогла принимать решения.

Ты можешь добавить в таблицу и небольшие, и серьёзные решения в твоей жизни.

Важные дела в моей жизни	Как я принимаю участие в принятии решения.	Кто принимает окончательное решение?	Как часто решение пересматривается

Что я хочу изменить

В этом разделе ты можешь подумать, что ты хочешь изменить в своей жизни сейчас и в будущем.

Можешь подумать, например, о следующем:

- жильё (расположение, площадь, сосед по квартире, приготовление еды, уборка и т.д.),
- работа,
- семья и друзья,
- свободное время.

Какие дела идут хорошо в
твоей жизни?

Какие дела ты бы
хотела изменить?

Мой план действий

Ты записала в эту тетрадь свои мечты и желания. Теперь ты можешь создать на их основе план действий. Это поможет реализовать то, что ты хочешь изменить в своей жизни. Это поможет тебе достичь твоих целей и осуществить желания, которые ты записала в этой тетради.

Подготовка плана действий поможет твоей группе поддержки и другим близким тебе людям узнать, чего ты хочешь от жизни.

Необязательно сразу указывать в плане действий всё то, что ты записала в тетрадь. Ты можешь выбрать сначала одно дело и составить план действий для него.

Как составить план действий

Ты можешь составить план действий с помощью следующей таблицы.

Ты можешь составить план действий на собрании твоей группы поддержки. Если у тебя пока нет регулярной группы поддержки, ты можешь составить план с близкими тебе людьми. Это могут быть, например, члены твоей семьи, друзья или люди, которые помогают тебе в важных жизненных делах.

Для начала запиши в план действий одно дело, которое хочешь изменить. Затем запиши, что нужно сделать для достижения цели. Отметь людей, которые согласились помочь тебе в достижении цели. Запиши дату, до которой ты и твои помощники рассчитываете осуществить план.

В таблице для примера дана программа, которую подготовил человек, который хотел найти больше друзей.

Дело	Что делаем?	Кто делает?	Когда?
Я хотела бы завести больше друзей.	Идем на дискотеку в центр реабилитации, где можно встретить новых друзей.	<ul style="list-style-type: none">• Я (ИМЯ),• мой друг, который уже ходит на дискотеку	Идем на дискотеку в субботу 20.2.

«Тропа». Инструмент для подготовки плана действий.

Иногда то, что ты хочешь изменить в жизни, может быть запутанным.

В таком случае тебе может понадобиться инструмент для планирования, который мы называем «Тропа». Этот инструмент хорошо работает тогда, когда у тебя есть группа поддержки, которая поможет тебе в достижении целей.

План «Тропы» можно составить во время встречи с группой поддержки.

Приготовь для встречи большой лист бумаги и письменные принадлежности. Будет хорошо, если рядом будет кто-то, кто может подготовить и провести встречу.

Кроме того, хорошо бы договориться, чтобы кто-то был секретарём. Секретарь записывает или зарисовывает те дела, которые вы обсуждаете.

На «Тропе» семь остановок и каждая из них обсуждается отдельно.

Сначала нарисуйте большую стрелку и разделите её на семь частей. Записывайте результаты обсуждения на этой стрелке.



Первая остановка: Мечта

Во-первых, надо решить, что ты выберешь в качестве мечты. Мечтой может стать что-нибудь большое, что ты хочешь изменить или чего достичь, для чего нужно совершить много разных действий. Запиши мечту на первой остановке. Члены группы поддержки могут предложить что-то ещё, что может стать мечтой. Но помни, что это должна быть твоя мечта.

Вторая остановка: Цели

На этой остановке записываются цели. Участники представляют, что они сидят в этой же комнате через год и «вспоминают», что случилось за прошедший год. Участники рассказывают, что они сделали для исполнения твоей мечты. Эти рассказы записываются на второй остановке.

Третья остановка: Текущая ситуация

Цели должны быть такими, чтобы их можно было достичь в течение одного года. Цели не обязательно должны совпадать с мечтой, но они должны вести к этой мечте. На третьей остановке записывается то, что отделяет текущую ситуацию от твоей мечты. Обсуждение поможет увидеть, сколько времени займёт путешествие к мечте. Запишите текущее положение на третьей остановке.

Четвёртая остановка: кто будет рядом.

Совсем необязательно, что ты будешь достигать своей цели одна. На четвёртой остановке ты и твоя группа поддержки продумываете, чья помощь нужна для достижения твоей цели. Запиши их имена на четвёртой остановке.

Это могут быть не только люди, с которыми ты встречаешься, но и другие помощники. Ты также можешь вспомнить имена людей, которые мешают в достижении цели. В таком случае подумайте, что можно сделать, чтобы убедить этих людей помочь в достижении цели.

Пятая остановка: заключаем договор.

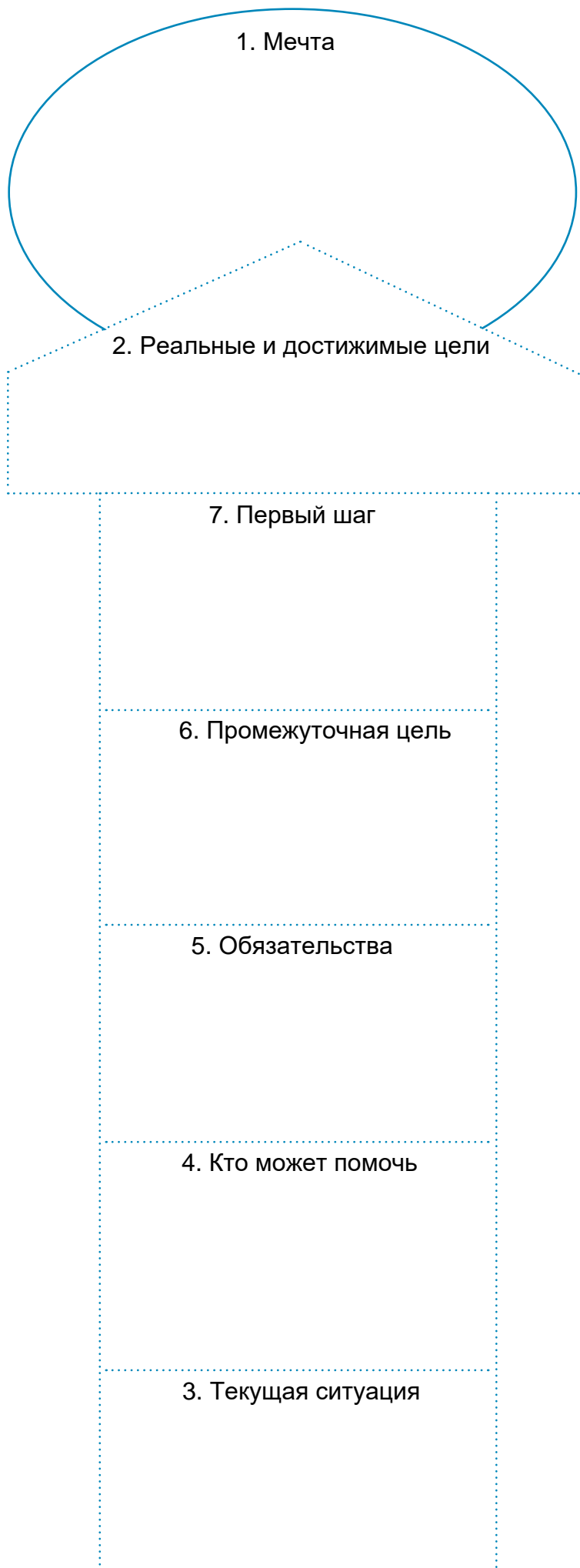
На этой остановке обсуждается то, о чём ты и твоя группа поддержки договариваетесь, чтобы достичь твоей цели и осуществить твои мечты. На этом этапе можно договориться, например, о дне следующей встречи. Можете также подумать, что ещё может помочь тебе и группе поддержки сохранить энтузиазм, чтобы достичь цели. Запишите обсуждение на пятой остановке.

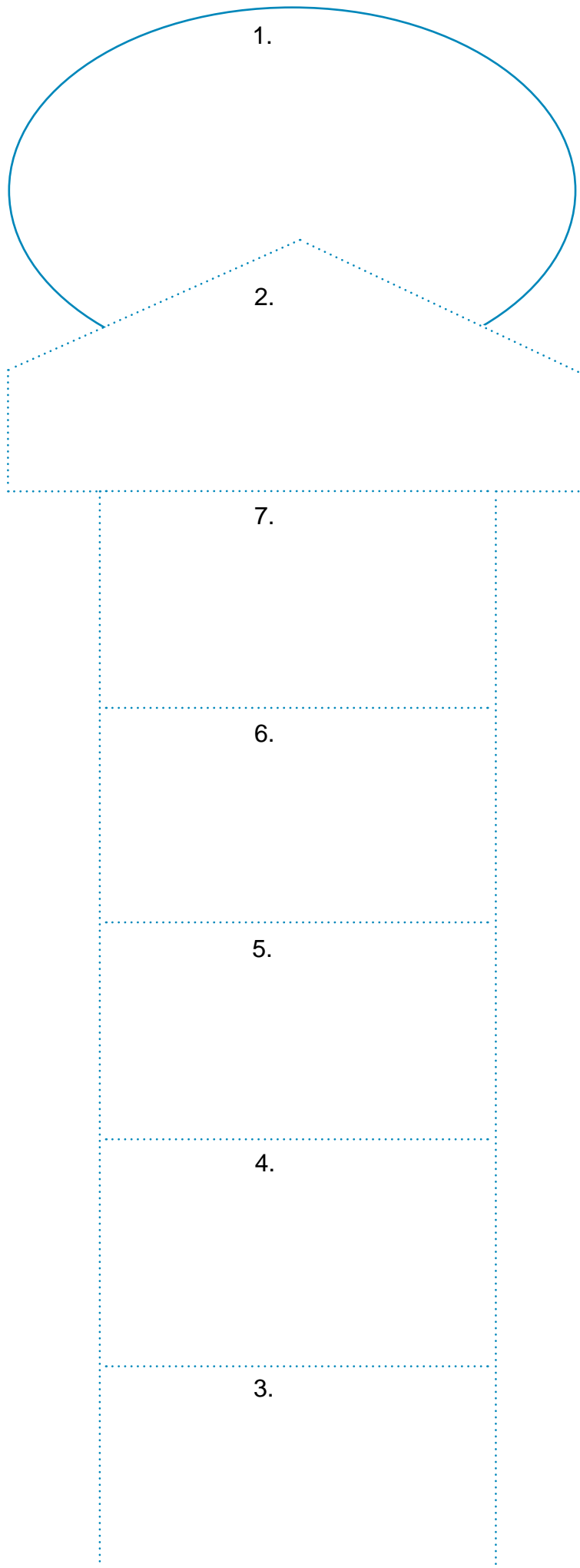
Шестая остановка: Промежуточные цели

Промежуточные цели хорошо отнести к определённому сроку на стреле, например, на третий или шестой месяц после собрания. Промежуточные цели — это небольшие дела, которые помогают достичь то, что ты отметила на второй остановке. Запишите промежуточные цели на шестой остановке.

Седьмая остановка: первый шаг

На последней остановке тропы определяется первый шаг по направлению к главной цели. Первый шаг — это первое действие, которое надо сделать, чтобы начать продвигаться к цели. Отметьте на седьмой остановке, что станет первым шагом и кто его сделает.





Риски



У всех людей есть право пробовать что-то новое, ошибаться и учиться на ошибках. Ни один человек не может полностью избежать риска. Риск означает, что какое-нибудь занятие может включать в себя что-то трудное или неприятное для тебя или других людей.

Однако риски не стоит преувеличивать. Мы не можем делать что-то только тогда, когда мы в полной безопасности. В таком случае в жизни никогда не случилось бы ничего нового. Жизнь станет скучной, и наши мечты не исполнятся.

Риски стоит обсудить в группе поддержки и попытаться найти решения для того, чтобы действовать.

Если ты беспокоишься об осуществлении какого-нибудь дела, собери твою группу поддержки и попроси их помочь тебе оценить риски.

Оценка рисков поможет тебе определить важные для тебя дела. Оценка рисков также поможет найти решения, который приведут к достижению цели.

Очень важно, чтобы тебе помогали люди, которые верят в твои возможности. Они не будут преуменьшать или отменять твои цели. Убедись, что в твоей группе поддержки есть люди, которые знают тебя хорошо. Их надо попросить помочь тебе в помощи решения.

Ниже приведены некоторые советы для тебя и твоей группы, с помощью которых вы можете оценить риски.

Советы для оценки рисков:

- Думай об осуществлении действий позитивно.
- Думай о решениях, а не о проблемах.
- Будь реалистом, фокусируйся на настоящих делах.
- Решай один вопрос за один раз.

Советы для проведения обсуждения

1. Расскажи открыто о твоих мечтах своей группе поддержки.

Твоей мечтой может быть, например, поездка куда-нибудь. Но ты не очень уверена в том, сможешь ли путешествовать одна и доберёшься ли до места.

Расскажи группе поддержки о том, что беспокоит тебя, что мешает осуществлению твоей мечты.

2. Подумайте вместе, может ли реализация мечты содержать какие-то риски.

- Что может пойти не так?
- Есть ли что-то такое, что может быть опасным тебе или другим людям?
- Станет ли риск меньше, если начать в другое время и в другом месте?

3. Поищите вместе средства, которые помогут избежать рисков.

- Что ты сама можешь сделать, чтобы осуществление мечты стало более безопасным?
- В каком деле другие люди могут помочь тебе?

4. Составьте письменный договор

- Примите общее решение о реализации мечты.
- Составьте письменный договор о том, как вы будете действовать.
- Подпишите договор.
- Договоритесь также, как вы будете следить за выполнением промежуточных задач.

Ты можешь использовать следующую таблицу

<p>Почему это важно мне?</p>		
<p>Какие риски может содержать реализация задачи? Что может пойти не так?</p>		
<p>Что мы можем сделать, чтобы осуществление задачи стало возможным? Какие средства помогут избежать рисков?</p>		
<p>Договор о реализации</p>	<p>Дела в порядке.</p>	<p>Задачу еще нужно обсудить.</p>
<p>Контроль за выполнением договора</p>	<p>Когда мы обсудим эту задачу в следующий раз? Кто будет отвечать за это? Кто пригласит группу поддержки на собрание?</p>	

Итоги на одной странице

Я:

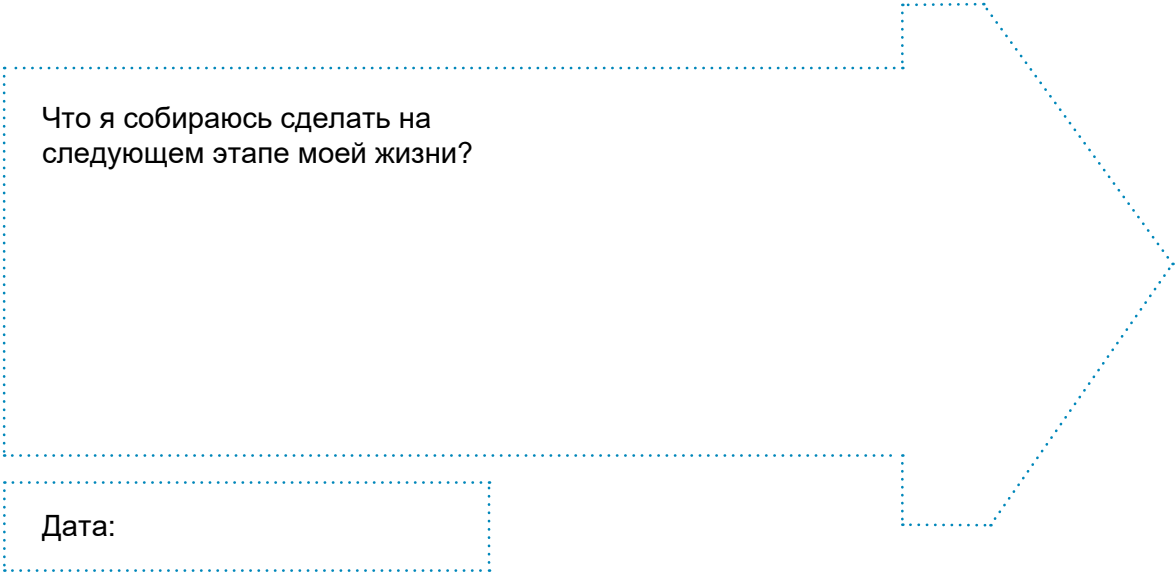
Мои сильные стороны...

Мне важно...

Помогите мне
таким образом...

Что я собираюсь сделать на следующем этапе моей жизни?

Дата:



При подготовке этой тетради были использованы следующие материалы:

- McIntosh B ja Whittaker A, Personal Planning Book, The Changing Days Project, The Foundation for People with Learning Disabilities
- Neill, M.; Allen, J.; woodhead, N.; Reid, S.; Irwin, L & Sanderson, H. 2008. A Positive Approach To Risk Requires Person Centred Thinking.
- Neill, M.; Bailey, G & Sanderson, H. 2008. One Page Profile to Person Centered Plan, Helen Sanderson Associates
- Pearpoint J, O'Brien J ja Forest M, 'PATH: A workbook for planning positive, possible futures' Toronto Inclusion Press
- Person Centered Thinking and Health, The Learning Community for Person Centred Practices, Helen Sanderson Associates
- Smull M, Sweet S, Bolton C, Greene P, Listen To Me!, USARC/ PACE
- www.helensandersonassociates.co.uk
- www.learningcommunity.us



KEHITYSVAMMAISTEN
PALVELUSÄÄTIÖ



Kehitysvammaliitto

