

Утверждаю:

Согласовано:


А.М. Царёв,
директор ГБОУ ЦЛП
30.08.2023


Д.А. Захарченко,
Председатель ПРОБО «Я и Ты»
30.08.2023

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ (СОПРОВОЖДАЕМОМУ) ПРОЖИВАНИЮ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Актуальность. Старшеклассники и выпускники школ, имеющие интеллектуальные нарушения часто оказываются неподготовленными к самостоятельному и/или сопровождаемому проживанию. Несмотря на то, что в школе они обучаются навыкам ведения домашнего хозяйства, вследствие нарушения психофизического развития, обобщение и перенос навыков в новую ситуацию затруднен или не происходит. В связи с этим, наиболее эффективное обучение навыкам самостоятельного проживания будет происходить в условиях, максимально приближенных к жизни в обычной квартире или в доме.

С учётом актуальности обучения самостоятельному (сопровождаемому) проживанию людей с ментальными нарушениями Псковская региональная общественная благотворительная организация «Общество родителей детей-инвалидов с аутизмом Я и Ты» (ПРОБО «Я и Ты» в сотрудничестве с государственным бюджетным общеобразовательным учреждением Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» (ГБОУ ЦЛП) разработали и реализуют программу обучения самостоятельному (сопровождаемому) проживанию людей с ментальными особенностями.

Непосредственными участниками процесса обучения являются обучающиеся старше 18 лет, имеющие ментальные особенности (выраженные интеллектуальные нарушения, расстройства аутистического спектра, тяжелые множественные нарушения развития), их семьи и педагоги. Кроме того, с учетом проживания людей с инвалидностью в обычном социальном окружении, возникает необходимость проведения работы по созданию условий для формирования уважительного отношения со стороны соседей и других окружающих людей к людям с инвалидностью.

Целью программы обучения самостоятельному (сопровожаемому) проживанию людей с тяжелыми нарушениями является развитие их самостоятельности в решении повседневных жизненных задач в бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности; самореализация и нормализация их жизни в обществе.

В связи с этим, основными **задачами** программы являются следующие:

- формирование у молодых людей с тяжелыми нарушениями развития навыков доступной бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности;
- развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации;
- сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам обучения и нормализации жизни их детей;
- содействие формированию уважительного отношения общества к лицам с тяжелыми нарушениями.

Обучение самостоятельному (сопровожаемому) проживанию осуществляется по **трем направлениям:**

1. бытовая деятельность,
2. социально-коммуникативная деятельность,
3. досуговая деятельность.

Данные направления охватывают все основные сферы жизнедеятельности человека, кроме трудовой деятельности. В ходе обучения по каждому из обозначенных направлений происходит развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации.

Содержание обучения бытовой деятельности включает следующие виды деятельности: гигиенические процедуры, уборка помещения, уход за вещами, планирование расходов, совершение покупок, приготовление пищи, осуществление коммунальных и других платежей.

Обучение социально-коммуникативной деятельности включает: развитие общения, выстраивание межличностных отношений, ориентацию в социальном пространстве, соблюдение общепринятых норм и правил в процессе социальной и бытовой деятельности.

Содержательное направление «досуговая деятельность» предполагает обучение организации своего свободного времени, формирование потребности и умения культурно отдыхать дома и за его пределами, например, принимать гостей и ходить в гости, посещать общественно-культурные места, ходить на прогулку, выезжать за город и т.д.

Организация обучения самостоятельному (сопровождаемому) проживанию.

А. Критерии формирования группы обучающихся.

Формирование группы обучающихся должно происходить с учетом следующих критериев:

разнополый состав группы. Рекомендуемое наполнение группы 4 человека: 2 молодых человека и 2 девушки;

психологическая совместимость потенциальных участников. Группа должна формироваться с учетом предпочтений самих молодых людей, их симпатий и антипатий.

потребность в необходимой физической помощи со стороны сопровождающих.

Участников рекомендуется подбирать таким образом, чтобы в составе группы были молодые люди с различным уровнем самостоятельности, различными физическими и умственными способностями. Важно предусмотреть, чтобы потребность в посторонней помощи у молодых людей нарушениями интеллекта была разного уровня, чтобы они могли активно участвовать в оказании помощи друг другу и чтобы педагоги могли обеспечить качественное обучение.

Б. Планирование процесса обучения самостоятельному (сопровождаемому) проживанию

На каждого учащегося составляется психолого-педагогическая характеристика и индивидуальная программа обучения (ИПО).

Работа над составлением ИПО должна вестись всеми специалистами ОУП, при участии родителей. В ходе составления программы формулируются задачи обучения и детально излагается содержание по каждому направлению.

С учетом того, что курс обучения ограничен во времени, выбираются наиболее приоритетные задачи для каждого конкретного обучающегося. В ходе планирования сложные действия разбиваются на операции, и молодые люди могут осваивать несколько или только одну из них (например, выполняют не весь процесс мытья посуды, а только операцию – ополаскивание). Таким образом, с учетом индивидуальных возможностей программа обучения может включать разное количество задач от 5 – 6 до 15 – 20 и более. Однако, молодые люди или девушки могут участвовать во всех видах деятельности, даже если такой обучающей задачи для них не стоит.

В. Особенности процесса обучения.

Обучение самостоятельному (сопровождаемому) проживанию происходит курсами. Оптимальная продолжительность курса 4 – 5 месяцев. Обучающиеся с тяжелыми и множественными нарушениями развития, нуждающиеся в постоянном уходе и присмотре, могут пройти укороченный курс обучения (в зависимости от индивидуальных

особенностей и потребностей период обучения может колебаться от нескольких недель до одного – двух месяцев).

Обучение должно проводиться не в классно-урочной форме, а в процессе естественного хода жизни, в соответствии с принципом **нормализации**, в обычном ритме трудовой недели: в будние дни – после работы выполнение повседневных дел (приготовление ужина, уборка, стирка и т.д.), по выходным дням – проведение досуга.

Обучение происходит поэтапно.

Первый этап – ориентировочный – обучающиеся знакомятся с режимом, новыми обязанностями, требованиями. На этом этапе, как правило, молодые люди очень заинтересованы, с удовольствием включаются в различные виды деятельности. Педагоги налаживают взаимоотношения в группе, включают молодых людей в различные виды бытовой деятельности, наблюдают за обучающимися и при необходимости вносят изменения в индивидуальные программы.

Второй этап – формирующий – на этом этапе работы идёт формирование умений и навыков. Педагоги оказывают только необходимую помощь обучающимся, чтобы закрепить правильное выполнение действий; учат проживающих самостоятельно без вербальной инструкции переходить от выполнения одной деятельности к другой, пользуясь визуальными опорами (расписанием). Также графические изображения используются в качестве алгоритма для формирования новых действий (например, во время приготовления пищи или в процессе уборки), при выполнении которых необходимо соблюдать определенную последовательность операций и научиться работать самостоятельно, без подсказки от начала до конца.

На третьем этапе – совершенствования навыков – заметно уменьшается объем помощи со стороны сопровождающих, молодые люди максимально самостоятельно планируют и выполняют домашние дела. При активном взаимодействии специалистов и родителей происходит перенос сформированных навыков в домашние условия.

Важно отметить, что у каждого обучающегося время прохождения перечисленных этапов индивидуально.

После окончания обучения через полгода – год молодые люди могут проходить повторные курсы.

Г. Методы и приёмы формирования навыков самостоятельного (сопровождаемого) проживания.

В процессе обучения используются различные **методы и приёмы** формирования навыков самостоятельного проживания.

Одним из важнейших компонентов успешного формирования навыков самостоятельного (сопровождаемого) проживания является **мотивация деятельности**.

Очень важно, с учетом неустойчивости интересов обучающихся, их быстрой пресыщаемости и слабости волевых процессов, осуществлять комплекс мер, направленных на поддержку мотивации активной деятельности. Для мотивации обучения крайне важно создать ситуацию успеха. Поэтому педагоги сначала подключают обучающихся к самым легким операциям, подчеркивая, как у них все хорошо и ловко получается, как они чисто вытерли стол, как быстро нарезали салат, аккуратно едят и чисто вымыли кружку и т.д. Как правило, первые полтора – два месяца обучающиеся с желанием учатся выполнять все запланированные дела по дому. Однако, период благоприятной исходной мотивации, когда обучающимся работа по дому в новинку, быстро проходит. Выполнение домашних дел и обязанностей постепенно становится рутинной и интерес к их выполнению закономерно снижается. В целях повышения мотивации используются внешние стимулы – поощрения (призы), которые обучающиеся получают по итогам недели. А для того, чтобы ежедневно отмечать достижения в домашнем хозяйстве, вводятся жетоны как элемент поощрения. Их получает тот обучающийся, который по своей оценке и мнению окружающих качественно, в силу своих возможностей, выполнил заданное дело. В конце недели набравший наибольшее количество жетонов получает приз. Другим приемом повышения мотивации является введение соревновательных элементов в выполнение домашних дел. Например, уборка превращается в соревнование, причём членами жюри становятся сами обучающиеся, которые на основе определенных критериев проверяют качество уборки друг у друга. Победитель соревнования получает приз.

Использование визуальных опор. На 2 этапе в процессе обучения различным бытовым умениям молодым людям, в зависимости от их индивидуальных возможностей, необходим разный объем помощи и сопровождения. Так, например, при приготовлении пищи одним обучающимся требуется словесное руководство (инструкция), другим пиктографический план, третьим достаточно письменного алгоритма (рецепта). Для успешного формирования навыка необходимо соблюдать единство требований к качеству, темпу, операционной последовательности выполняемого действия. Данного правила должны придерживаться все специалисты, работающие с каждым конкретным обучающимся, а также их родители.

Важна визуальная поддержка – надписи (или схематические рисунки), где именно и какие именно предметы хранятся в шкафу, на кухонных полках. Такие сигналы значительно облегчают ориентацию молодых людей в пространстве квартиры.

Создание проблемных ситуаций. В ходе обучения эффективно применяются элементы метода проблемных ситуаций. Педагоги создают ситуации, стимулирующие самих обучающихся принимать решение и с максимально возможной степенью самостоятельности выполнять их.

В учебных целях обучающимся позволяется принимать неверные решения с учётом того, что они затем осознают их ошибочность (естественно, если это не несёт никакой-либо угрозы для их жизни и здоровья). Такие ситуации тщательно планируются педагогами и затем анализируются вместе с обучающимся.

Обсуждение выполненной работы. Каждый вечер обучающиеся собираются вместе для подведения итогов прошедшего дня. При этом ребята вспоминают, какие домашние дела они выполняли, что получилось или не получилось, что запомнилось, понравилось или не понравилось в завершающемся дне. Изначально данный процесс часто вызывает у ребят значительные затруднения: они не могут оценить качество выполненной ими работы, увидеть причинно-следственные связи, выразить свое эмоциональное отношение к отдельным событиям дня. Для того, чтобы помочь им, используются не только беседы, но и демонстрация видеозаписей. Это помогает обучающимся в спокойной обстановке еще раз увидеть и оценить ситуацию и, что наиболее важно, посмотреть на себя со стороны.

Ежедневный анализ прошедшего дня и совместное обсуждение с педагогами способствуют тому, что со временем молодые люди более уверенно начинают выражать свое мнение, более развернуто рассказывать о своих переживаниях и достижениях.

Планирование своей деятельности. После обсуждения прошедшего дня молодые люди переходят к планированию дел на следующий день. Значительные трудности у молодых людей вызывает необходимость вспомнить перечень предстоящих дел, и распределить их между собой. С целью решения данной проблемы совместно с обучающимися составляются «График распределения дел». Молодые люди обучаются ориентироваться в этих графиках, что позволяет значительно повысить их активность в планировании и уменьшить объём помощи педагога. После распределения обязанностей проживающие составляют индивидуальное пиктографическое расписание, которое каждому предстоит выполнить в течение следующего дня.

Д. Сотрудничество с семьями.

Успех обучения по каждому из содержательных направлений во многом зависит от готовности родителей (законных представителей) к сотрудничеству с педагогами, так как процесс обучения не может быть ограничен рамками «учебной» квартиры, он должен иметь продолжение в условиях семьи. С учетом этого, важным условием успешного обучения самостоятельному проживанию молодого человека с нарушениями интеллекта является активное участие его родителей в процессе обучения.

Для того чтобы процесс адаптации молодых людей в условиях учебной квартиры происходил менее болезненно, на этапе предварительного знакомства педагоги узнают установки родителей относительно самостоятельности их детей, домашние традиции в

решении бытовых, социальных задач в условиях семьи. С этой целью специалисты посещают семьи, проводят индивидуальные беседы, в ходе которых получают необходимую информацию о молодых людях. В частности, выясняют, что, по мнению родителей, молодые люди могут делать сами, что ожидают родители от их пребывания в учебной квартире, какие отмечают приоритеты для развития самостоятельности их детей.

При первичном знакомстве оговариваются условия прохождения курса обучения и мероприятия, в которых предполагается обязательное участие родителей. Родителям предлагается ответить на вопросы разработанной нами анкеты. В анкетах их просят указать перспективные области развития их детей, области, которые могут быть им недоступны; какие опасения вызывает участие их сына или дочери в обучении; сообщить другие важные сведения (например, о диете, приеме лекарств и т.д.). Очень важно выяснить позицию семьи по отношению к обучению и воспитанию их сына или дочери.

На первом родительском собрании заключается договор с родителями или законными представителями. Договор предусматривает регулярные контакты между родителями и педагогами дополнительного образования, осуществление единых согласованных подходов к обучению на учебной квартире и дома. В частности оговаривается участие родителей в составлении индивидуальной программы обучения, выполнение домашних заданий, участие в мероприятиях, организуемых педагогами.

В течение всего времени пребывания молодых людей на учебной квартире, с родителями проводятся индивидуальные консультации, во время которых родители и специалисты обмениваются информацией о ходе выполнения программы.

Работа по индивидуальным программам предполагает активное участие родителей в процессе обучения. В домашних условиях они продолжают формирование навыков, начатое в учебной квартире. В конце каждой недели учащиеся получают «домашнее задание» в форме письменного или пиктографического плана тех дел, которые они осваивали в учебной квартире для их выполнения в условиях дома. К этому плану предлагается детальные рекомендации для родителей: что, как и в каком объеме должен выполнять их ребенок. После выполнения «домашнего задания» родители описывают, каким образом обучающийся его выполнял, с какими трудностями столкнулся, как их преодолел. Таким образом, осуществляется обратная связь.

Регулярно должны проводиться родительские собрания, на которых специалисты и родители информируют друг друга о ходе обучения, высказывают свои пожелания и предложения, обсуждают актуальные вопросы, связанные с учебным проживанием. Важной формой информирования в ходе собраний является комментируемый просмотр видеоматериалов процесса обучения в квартире, которые готовят специалисты. Важно, чтобы родители могли увидеть детали того, как происходит формирование навыков

самостоятельного проживания, услышать комментарий педагогов. Кроме того, в ходе собраний обсуждаются организационные вопросы и заслушиваются финансовые отчеты. По договоренности с родителями педагоги составляют ежемесячный финансовый отчет о расходовании средств, которые вносят обучающиеся на питание, коммунальные платежи и расходные материалы.

На собраниях или в ходе индивидуальных консультаций даются рекомендации по оптимизации условий жизни молодого человека в семье. Повышение уровня родительской компетенции включает в себя объяснение родителям значимости создания условий для организации самостоятельной деятельности молодых людей в семье: например, введение постоянных домашних обязанностей, возможность принятия самостоятельных, хоть и не всегда правильных, решений. Ведь развитие самостоятельности молодого человека или девушки невозможно без изменений его взаимоотношений с представителями старшего поколения в семье.

Эффективной организационной формой консультирования родителей и обучения их педагогическим технологиям является сопровождение обучающихся педагогами в домашней обстановке. Эта форма сотрудничества применяется в тех случаях, когда перенос полученных на квартире умений затруднен, из-за уже наработанного в течение многих лет жизненного стереотипа и со стороны детей, и со стороны родителей. Иногда родителям требуется не только консультативная, но и практическая помощь по организации деятельности молодого человека в домашних условиях.

Некоторые родители чувствуют себя подавленными, стесняются посещать общественные места со своими детьми, опасаясь реакции окружающих. Они часто думают, что проблемы их детей неразрешимы, чувствуют себя одинокими и изолированными. Поэтому, второе важное направление в работе с родителями, помимо организации педагогической помощи, – осуществление психологической поддержки в разрешении личностных проблем, накладывающих отрицательный отпечаток на характер семейного воспитания.

По окончании курса обучения родители вновь заполняют анкеты, где отмечают новообразования, замеченные у детей в ходе курса обучения, делятся своими переживаниями и надеждами на будущее, а также получают письменные рекомендации специалистов по дальнейшему обучению молодых людей, уже в условиях дома.

Сотрудничество с семьями не должно ограничиваться временем курса обучения. Для поддержания интереса к самостоятельной деятельности в домашних условиях важно, чтобы общение между выпускниками и между родителями не прекратилось после окончания курса обучения. С этой целью организуются встречи, совместные мероприятия, причем

инициатива исходит не только со стороны специалистов, но и родители активно предлагают различные варианты продолжения сотрудничества.

Е. Сотрудничество с местным сообществом

Важную роль в жизни любого человека играют отношения с соседями, контакты с разными незнакомыми или малознакомыми людьми, с работниками сферы обслуживания. Способ и форма взаимоотношений между людьми формирует их общий эмоциональный настрой и установки на продолжение или прекращение контакта, на доброжелательное или недоброжелательное отношение.

Нормализация жизни людей с инвалидностью предполагает их включение в жизнь общества, где они «на равных» с другими согражданами, с помощью сопровождающих решают свои жизненные задачи. Успех социальной интеграции во многом определяется уважительным отношением «здорового» большинства к согражданам с инвалидностью, в частности: принятием ситуации, когда люди с нарушениями развития живут с ними по соседству, доброжелательностью к ним, готовностью поддержать в случае необходимости. К сожалению, в настоящее время такое отношение к инвалидам не является нормой для большинства наших сограждан. В связи с этим, одной из важнейших задач сопровождаемого проживания является – **формирование уважительного отношения местного сообщества к людям с инвалидностью**

В данной работе важно соблюдать рекомендации, которые способствуют установлению доброжелательных отношений с соседями:

- соблюдение общепринятых правил,
- доброжелательное, приветливое отношение к соседям,
- игнорирование агрессии,
- распространение информации о сопровождаемом проживании людей с инвалидностью,
- инициация и выполнение добрых дел для всех жителей дома (посадить цветы, подмести лестничную клетку, организовать праздник двора и др.)
- предварительное информирование персонала обслуживающих организаций – магазин, почта, транспорта и др. об особых клиентах.

Организация образовательной среды.

Обучение самостоятельному (сопровождаемому) проживанию людей с нарушениями развития происходит более эффективно в условиях обычного социального окружения, когда по соседству живут другие люди, когда инфраструктура населенного пункта способствует социальной интеграции: в шаговой доступности имеется магазин,

остановка автобуса, почта и т.д. Очень важно, чтобы помещение было переоборудовано с учетом особых потребностей обучающихся, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата (например, при необходимости в подъезде должен быть оборудован пандус, ванна заменена на душевую кабину, санузел оборудован поручнями и т.д.).

Мебель и оборудование должны быть максимально приближены к привычной обстановке. Кухня, помимо разнообразной посуды, должна быть оснащена бытовыми приборами (посудомоечная машина, микроволновая печь, кухонный комбайн, электрический чайник и т.д.).

Для облегчения ориентации молодых людей с интеллектуальными нарушениями в пространстве квартиры важна визуальная поддержка – надписи (или схематические рисунки), где именно и какие именно предметы хранятся в шкафу, на кухонных полках.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

курса обучения самостоятельному (сопровождаемому) проживанию

№ п.п.	Содержательные направления	Объём
1.	Бытовая деятельность	Определение нагрузки и отбор содержания осуществляется индивидуально по результатам психолого-педагогического обследования, с учетом индивидуального запроса, возможностей и особенностей развития обучающегося.
1.1.	- самообслуживание (приём пищи, обращение с одеждой и обувью, пользование туалетом, гигиена тела)	
1.2.	- уход за вещами (уход за обувью, чистка одежды, хранение одежды, ручная стирка, машинная стирка, утюжка)	
1.3.	- уборка помещения (подметание пола, вытирание пыли, уборка пылесосом, влажная уборка пола, мытье стеклянных поверхностей, чистка сантехники, вынос мусора)	
1.4.	- организация питания (приготовление пищи: ориентация на кухне, гигиена, выбор блюд для приготовления, пользование кухонным оборудованием и ТБ, приготовление по рецепту, обработка продуктов и приготовление блюд, хранение продуктов; сервировка стола, мытье посуды вручную и в посудомоечной машине)	
1.6.	- экономика домашнего хозяйства (обращение с деньгами, оплата счетов, планирование и осуществление покупок, учёт расходов)	
2.	Социально-коммуникативная деятельность	
2.1.	Ориентация во времени (планирование деятельности)	

2.2.	Ориентация в окружающей среде (дому, во дворе, в районе, городе, пользование общественным транспортом)	
2.3.	Правила и нормы поведения (безопасность, в квартире, в общественных местах, в транспорте)	
3.	Досуговая деятельность	
3.1.	Планирование свободного времени	
3.2.	Организация досуга	
3.3.	Отдых дома	
3.4.	Досуг в городе	
3.5.	Досуг за городом	
3.6.	Поездка в другой город	