

*Цель всякого воспитания – воспитание самостоятельности посредством самодеятельности.*  
Адольф Дистерверг

## Я ХОЧУ, Я МОГУ, Я УМЕЮ

Опыт реализации программ формирования навыков самостоятельного и независимого проживания у подростков с ограниченными возможностями в условиях учебно-тренировочной квартиры

**З. В. Бердникова**, директор,

**М. А. Петровская**, заведующая отделением психолого-педагогической помощи,

**Д. А. Охотникова**, заведующая организационно-методическим отделением,

Городской реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Радуга»,  
г. Красноярск

Письмо коллег из Красноярска о том, что в этом большом сибирском городе открылась квартира поддерживаемого проживания, в редакции журнала «Синдром Дауна. XXI век» вызвало приятное волнение. Дело в том, что сотрудники центра «Радуга» признавались: идею создания квартиры они почерпнули именно из нашего журнала! Действительно, некоторое время назад мы подробно описывали опыт организации тренировочных квартир в Пскове и Владимире, делились успехами и волнениями зарубежных коллег. И вот результат: от публикации в журнале до воплощения полезной, амбициозной идеи – один шаг. Мы поздравляем красноярских коллег с открытием квартиры и надеемся, что статьи в нашем журнале и дальше будут вдохновлять читателей на полезные начинания и благие дела. Пишите нам!



Главной и конечной целью социальной реабилитации является активная включенность ребенка с ограниченными возможностями в различные социальные процессы и ситуации. Мы считаем важным фактором успешной социализации маленького человека умение жить самостоятельно и независимо, в том числе умение организовывать свой быт и досуг, вести домашнее хозяйство.

**На протяжении многих лет основной помехой для развития социально-бытовых навыков у детей-инвалидов может быть чрезмерная навязчивая забота и опека со стороны уставших и занятых родителей. Ведь проще и быстрее самим завязать ребенку шнурки, чем ждать, пока он это сделает сам.**

Но взрослые не задумываются о том, что, когда их особенный малыш вырастет, они так и будут продолжать завязывать ему шнурки. В большинстве среднестатистических семей навыки социально-бытовой ориентировки формируются незаметно, между делом. Но для развития социально-бытовых навыков у ребят с инвалидностью требуется постановка конкретной цели, терпение, время и еще раз время.

Несмотря на то что все дети, посещающие реабилитационный центр «Радуга», воспитываются в семьях и, казалось бы, должны иметь хотя бы элементарные умения самостоятельного проживания, оценка сформированности навыков социально-бытовой ориентировки демонстрирует неутешительные результаты (см. табл.).

### Уровень сформированности навыков социально-бытовой ориентировки у подростков с инвалидностью <sup>1</sup>

| Навыки   | Уровни сформированности навыков |         |        |
|--|---------------------------------|---------|--------|
|  | высокий                         | средний | низкий |
| Самообслуживание (умение самостоятельно одеваться, принимать пищу, гигиенические навыки)                       | 63 %                            | 15 %    | 22 %   |
| Ведение домашнего хозяйства (планирование бюджета, совершение покупок, уборка помещений и пр.)                 | 0 %                             | 13 %    | 87 %   |
| Социальное взаимодействие (умение вежливой результативно общаться в соответствии с ситуацией, самоорганизация) | 0 %                             | 21 %    | 79 %   |

<sup>1</sup> Оценка проводилась по результатам наблюдений за детьми на занятиях в центре «Радуга» и по итогам беседы с родителями.



В сентябре 2011 года на базе нашего центра была открыта учебно-тренировочная квартира для подростков с инвалидностью.

Идею создания в городе Красноярске такой квартиры сотрудники центра вынашивали давно, но для ее успешной реализации не было подходящего помещения и финансовых средств. В 2009 году центр получил в оперативное управление небольшую площадку на окраине города, которая представляла собой типовую квартиру площадью 71 квадратный метр. В 2010 году стала реализовываться долгосрочная городская целевая программа «Успешная семья – успешный город» и при поддержке администрации Красноярска стало возможным оборудовать учебно-тренировочную квартиру для подростков с инвалидностью.

Если с получением помещения и выделением финансовых средств особых трудностей не возникло, то с оборудованием и оснащением оказалось все иначе, так как хотелось не просто создать кабинет социально-бытовой адаптации, но и показать родителям, что любую типовую квартиру можно сделать удобной и комфортной для проживания человека с ограниченными возможностями. Мы понимали, что среди клиентов учебно-тренировочной квартиры должны быть и подростки с двигательными нарушениями, со сложной структурой дефекта, поэтому в оборудовании и оснащении квартиры постарались учесть и потребности инвалидов на колясках.

Главной трудностью, с которой столкнулись специалисты центра, был недостаток информации о технических средствах реабилитации, а также отсутствие удобных и комфортных средств реабилитации в свободной продаже в Красноярске. Решить эти проблемы помогла местная торговая фирма «Артемис». Специалисты фирмы не только обеспечили доставку нужных товаров, но и проводили консультации специалистов центра по вопросам оснащения квартиры. С теми же трудностями столкнулись и при подборе мебели. Опыт зарубежных коллег, подсмотренный в интернете, не пригодился (все очень удобно, мебель оснащена электрическими приводами, но для России это слишком дорого). Зато наш собственный проект, который учитывал, в том числе, и потребности инвалидов на колясках, взялась воплотить в жизнь одна из красноярских мебельных компаний.

Одновременно была разработана и утверждена документация, обеспечивающая эффективное функционирование учебно-тренировочной квартиры: положение по учебно-тре-

нировочной квартире, дополнительное соглашение к договору с родителями, программа по формированию навыков самостоятельного проживания у подростков с ограниченными возможностями на базе жилого помещения (учебно-тренировочной квартиры) «Домашняя энциклопедия», которая была написана социальным педагогом центра. Немало времени в программе уделяется организации дневной трудовой занятости и обучению подростков самостоятельной организации досуга. Работа по программе идет в трех направлениях: самообслуживание, ведение домашнего хозяйства, социальное взаимодействие.

Для работы в квартире тщательно подбирались кадровый состав. Во-первых, специалист по социальной работе – своего рода координатор, который осуществляет перспективную запись подростков на курс реабилитации, информирует родителей о событиях и планах работы, составляет расписание для приходящих специалистов (врачей, психологов). Непосредственно по программе социально-бытовой и социально-средовой реабилитации с ребятами работает социальный педагог. Кроме того, в штате квартиры имеются два социальных работника: один из них осуществляет помощь социальному педагогу во время занятий, сопровождает на занятиях подростков со сложной структурой дефекта (помогает им включиться в занятие, учит пользоваться вспомогательными средствами реабилитации), второй социальный работник сопровождает подростков в поездках на транспорте.

Целевой группой являются подростки в возрасте от 14 до 18 лет с разным уровнем самостоятельности, с различными физическими и умственными способностями.

Зачисление подростков с инвалидностью на курс социально-бытовой и социально-средовой реабилитации в условиях учебно-тренировочной квартиры происходит на основании решения социального психолого-медико-педагогического консилиума (СПМПК) центра. В начале курса реабилитации для каждого ребенка составляется индивидуальный план развития. В конце курса специалисты центра осуществляют итоговую оценку сформированности вышеперечисленных навыков и составляют рекомендации для подростков и их родителей на межкурсовый период. Курс реабилитации в учебно-тренировочной квартире – от полутора до трех месяцев. Максимальный перерыв между курсами может быть до 3 месяцев, так как в центре существуют и другие программы для подростков с инвалидностью.

*Катя М., 16 лет, прошла в учебно-тренировочной квартире три курса реабилитации. Перерывы между ними составляли 1,5 месяца, в это время девочка была включена в профориентационные программы и программы трудовой занятости. При поступлении на курс реабилитации в учебно-тренировочную квартиру Катя имела средний уровень сформированности навыков самообслуживания (самостоятельно принимала пищу, одевалась, но навыки личной гигиены были на низком уровне). Что касается ведения домашнего хозяйства и социального взаимодействия, то эти навыки были на примитивном уровне.*

*К концу первого курса реабилитации Катя полностью овладела приемами самообслуживания (стала ухаживать за ногтями, волосами, полостью рта и др.), простыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка помещения, приготовление несложных блюд) и с помощью взрослого научилась выстраивать общение в конкретной ситуации с посторонним человеком. Параллельно Катя работала в полиграфической мастерской, освоила работу на брошюровщике и ламинаторе, а в свободное время ей нравилось вязание, которому ее научил социальный работник. Сейчас Катя может выполнять любую работу по дому, самостоятельно добираться на городском транспорте в нужное место, планировать и делать простые покупки. Правда, для нее по-прежнему представляет сложность выстраивание социального взаимодействия. Но на сегодня Катя уже многого достигла и теперь посещает занятия в учебно-тренировочной квартире как волонтер, помогает другим подросткам с функциональными нарушениями на кухне и в мастерской.*

Учебно-тренировочная квартира расположена в помещении типовой четырехкомнатной квартиры и состоит из прихожей, гостиной, спальни, комнаты, кухни, санузла. Здесь же оборудованы две мастерские – полиграфическая и ткацкая, в которых ребята приобретают первичные трудовые навыки.

Чтобы подростки учились ухаживать за помещением, в отделке квартиры использованы материалы различной фактуры: линолеум, кафельная плитка, ковровое покрытие. Квартира обставлена традиционной мебелью, имеется набор необходимых бытовых предметов, постельное белье, посуда, уборочный инвентарь, бытовая техника и пр.

Квартира оснащена специализированным вспомогательным оборудованием (поручни, шкафы, туалетные системы, станция поддержки для гигиенического обслуживания). В достаточном количестве имеются технические средства реабилитации для самостоятельного передвижения и выполнения бытовых операций: трости, вертикализатор с передним наклоном, поддержки-фиксаторы, специализированные посуда, бытовые приборы, уборочный инвентарь.

Так как квартира находится в отдаленном районе города, каждое утро на занятия ребят доставляет специализированный автомобиль. Подростки, которые могут передвигаться самостоятельно, встречаются в общем месте сбора, которое удобно всем. Ребятам, имеющих серьезные двигательные нарушения, забирают от подъезда дома, в котором они живут.

Приехав в квартиру, все собираются на ежедневный «утренний круг», во время которого обсуждают вчерашние события и планируют будущий день. Каждый подросток, обсуждая предстоящий день в группе, может планировать и собственную деятельность, обозначая, что он будет делать, значками напротив своей фотографии.

После «утреннего круга» начинается работа по теме дня, во время которой ребята получают знания об окружающем мире, жизнедеятельности человека через моделирование различных ситуаций, решают задачи социального взаимо-

действия, отрабатывают бытовые навыки. Один раз в неделю проходят занятия с выходом в общественные места (магазины, больницы, на почту и т. д.), где ребята в реальных условиях взаимодействуют с людьми.

Больше всего воспитанникам нравится работать на кухне, готовить разнообразные блюда. Подростки самостоятельно распределяют обязанности между собой, а включиться всем в работу позволяют специализированные кухонные принадлежности (особые разделочные доски, ножи, открывалки и т. д.). Многие ребята ведут достаточно замкнутый образ жизни, и, конечно, выходы на экскурсии в различные учреждения им тоже очень нравятся. Если с деятельностью магазинов и поликлиник они более-менее знакомы, то поход в ателье по ремонту одежды стал для них настоящим открытием.

Примерно треть времени в течение дня отводится для занятий в мастерской. В квартире имеется полиграфическое оборудование, оборудование для изготовления пазлов, бахил, ткацкие станки, фотоаппараты, два компьютера, оснащенных специализированным программным обеспечением. Все это позволяет ребятам осваивать виды деятельности, которые были выбраны не случайно.

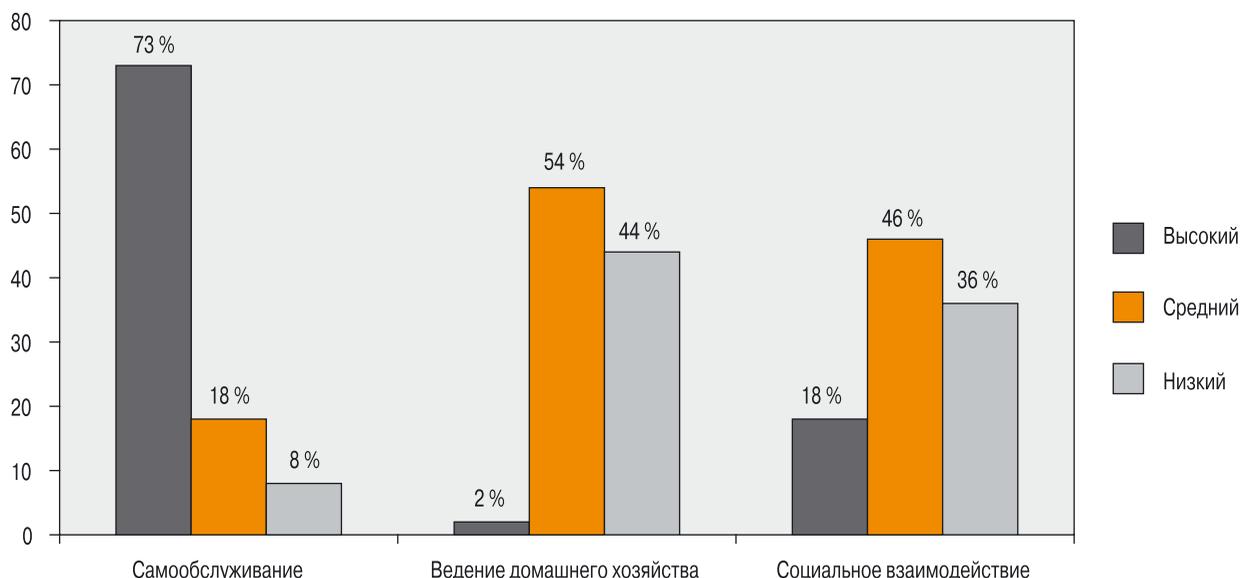
Во-первых, включиться в работу могут подростки с различной степенью и видами нарушений. Например, чтобы изготовить календарь, необходимо создать его макет на компьютере – с этим прекрасно справляются ребята-колясочники с сохранным интеллектом, а подростки с синдромом Дауна собирают календарь с помощью брошюровщика.

Во-вторых, такое оборудование позволяет решать коррекционно-развивающие задачи: развитие мелкой моторики, пространственных отношений, глазомера, памяти, мыслительных операций, воображения.

И в-третьих, деятельность в мастерской позволяет ребятам ощутить свою социальную значимость, так как их изделия используются в работе центра (как подарки спонсорам, дидактический и раздаточный материал, развивающие пособия).

## Деятельность в мастерской позволяет ребятам ощутить свою социальную значимость.

Уровень сформированности навыков социально-бытовой ориентировки у подростков с инвалидностью, прошедших курс реабилитации в учебно-тренировочной квартире



На сегодняшний день ребята самостоятельно изготавливают технологические карты для работы в мастерской и на кухне, календари, блокноты, дидактические пособия для работы с детьми (предметные, сюжетные, разрезные картинки), развивающие игрушки для малышей (застежки, шнуровки), пазлы. В настоящее время осваивают производство бахил.

Оценка сформированности навыков социально-бытовой ориентировки у подростков с инвалидностью на конец курса реабилитации показала хорошие результаты (см. рис.).

Сравнение результатов первичной диагностики и итоговых данных демонстрирует существенные улучшения формируемых у подростков-инвалидов навыков. Увеличение показателей по навыку самообслуживания обусловлено доступностью и наибольшей необходимостью владения умениями одеваться и обуваться, умываться и причесываться и т. д.

Мы все знаем: чтобы одежда выглядела опрятной, ее необходимо прогладить. Так, Света с удовольствием использует в квартире специализированный утюг, особенность которого заключается в том, что если в процессе глажки перестать его держать, то утюг не останется на вещи, а поднимется на специальных ножках на 4 сантиметра.

Используемые в квартире специализированные кухонные приборы и посуда позволяют детям самостоятельно принимать пищу (столовые приборы, фиксирующиеся на руке, ограничители для пиццы, стаканы со специальной ножкой). Родители, изучив эти приборы, смогли адаптировать имеющуюся в собственном доме кухонную посуду, что, безусловно, предоставило детям больше возможностей для закрепления навыка.

Повышение показателей навыка ведения домашнего хозяйства произошло в основном по параметрам «приготовление пищи», «уборка помещений», «уход за одеждой и обувью». Умение планировать бюджет на начальном этапе сформировано только у одного подростка.

Формирование навыка социального взаимодействия происходит у подростков-инвалидов в большинстве случаев успешно. Благодаря грамотной работе специалистов центра, ежедневному планированию дня и соблюдению базовых социальных ритуалов подростки четко усваивают значимость приветствия и прощания, умения поддержать диалог, применяют в повседневном общении вежливые слова. А еженедельные тематические выходы дают им возможность отточить мастерство общения с незнакомыми людьми и комфортно включаться в социальную инфраструктуру города.

Конечно же, попадая в новую социальную ситуацию, подросток идет тропой проб и ошибок. И очень важно, чтобы в этот момент рядом находился грамотный, компетентный специалист.



*Однажды, когда ребята впервые совершили совместный выход в кинотеатр, во время сеанса Юра, очень активный юноша, не мог усидеть на месте, постоянно пробовал пересаживаться, пытался громко обсуждать с друзьями сцены из фильма. Безусловно, такое поведение всем мешало, но друзья не делали ему замечаний. Социальный педагог намеренно не стала обращаться напрямую к Юре и просить вести себя подобающе. Она просто сказала Маше, которая сидела с ней рядом: «Как же некрасиво себя ведет Юра, мне плохо слышно, что говорят в фильме». Не долгие минуты Маша обдумывала сказанное, а затем сама сделала Юре замечание и попросила внимательно смотреть фильм и не мешать другим. Юра был удивлен, получив замечание от своего друга, и больше себя так не вел. Вернувшись в квартиру, ребята обсудили произошедшее. Были высказаны разные точки зрения, например: «Мне Юра не мешал, он интересно рассказывал, думал, что и другие слушают», «Было стыдно, что на нас все смотрят и шикают», «Если бы мы говорили тихонько, на ушко, то никому бы и не мешали».*

Такие честные, открытые разговоры во многом возможны благодаря той уютной домашней атмосфере, которая создана в квартире. И очень важно, что в ее формировании участвуют не только специалисты центра, но и ребята, которые посещают квартиру, а порой и их родители. Мы часто слышим отзывы детей о том, как им нравится, что за ними каждый день приезжает машина, а здесь их встречает наш приветливый и участливый социальный работник Кристина, которая всегда поинтересуется, как у них дела и выспались ли они, что нового узнали сегодня на учебе и т. д. Так как квартира обставлена внешне привычной, присутствующей в каждом доме мебелью, украшена цветами, картинками, фотографиями детей, то и ощущение дома максимально ей соответствует. Некоторые подростки привозят свои любимые книги, одна девочка принесла маленькую диванную подушку, а кто-то обязательно берет с собой домашние тапочки.

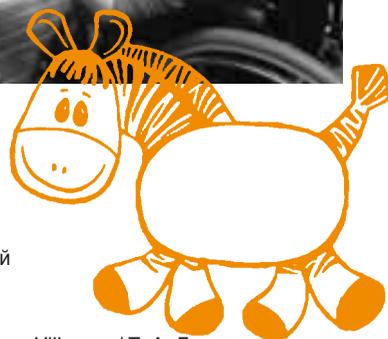
**Но, как и в любом доме, у каждого из подростков есть не только права, но и обязанности, которые они должны выполнять изо дня в день.**

Например, Миша, Саша и Катя обычно накрывают на стол, но каждый из детей сам убирает со стола свои приборы, Вика отвечает за мытье посуды после еды. Существует график уборки, который составляется совместно с ребятами: в процессе оживленного обсуждения, а иногда и спора решается, кто сегодня будет мыть пол, кто протирать пыль, а кому отвечать за вынос мусора. Изначально подростки почти всегда соблюдают установленные правила, даже если им и не хочется этого делать. Но когда проходит период адаптации, кто-нибудь из ребят обязательно использует возможность догово-

риться с другим и поменяться с ним обязанностями. Таким образом, ребятам предоставлена возможность жить обычной жизнью, сталкиваться с конфликтом интересов и решать его: проявлять самостоятельность и делать выбор или плыть по течению и не выходить за рамки.

Еще одно немаловажное направление работы учебно-тренировочной квартиры – консультирование родителей. Родители детей-инвалидов имеют возможность увидеть, как можно обустроить пространство собственной квартиры с учетом потребностей ребенка с физическими ограничениями. Также им предоставлена возможность получить консультацию по подбору и приобретению технических средств реабилитации и специализированного бытового оборудования. Конечно же, все взрослые разные: одни очень внимательно и заинтересованно слушают специалистов, задают уточняющие вопросы и пробуют применить полученные знания на практике; а другим то, о чем рассказывает специалист, совсем не интересно. Есть родители, о которых сами дети, приходя в квартиру, рассказывают: «Вчера мама переклеила крючок в ванной ниже, и я теперь сам вешаю полотенце»; «Мы с мамой вместе мыли посуду, мне пришлось перемыть, но она меня ждала». Несмотря на то что основная задача – дать возможность детям проявлять самостоятельность, счастливыми будут те дети, у которых родители заинтересованы в их развитии и стараются нормализовать их повседневную жизнь.

Большинство людей оттачивают социально-бытовое мастерство в повседневной жизни, в кругу семьи, на территории своего дома. К сожалению, такая возможность есть не у всех. Но благодаря открытию в Красноярске учебно-тренировочной квартиры созданы условия для расширения круга тех детей, кто может с удовольствием совершенствовать свои социально-бытовые навыки изо дня в день в компании своих друзей и старших товарищей.



#### **Авторы рекомендуют почитать:**

1. *Гладкая В. В.* Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида : метод. пособие. М., 2006. 192 с.
2. *Львова С. А.* Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. М., 2005. 136 с.
3. *Моржина Е. В.* Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома. М., 2006. 40 с.
4. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида / Т. А. Девяткова, Л. Л. Кочетова, А. Г. Петрикова, Н. М. Платонова, А. М. Щербакова. М., 2005. 302 с.