

Налаживаем Контакты

Пособие



Думаем о тех, кто нас окружает.



Seeing beyond disability.

Введение



Все мы добиваемся большего успеха, если нас поддерживают.



В этом пособии предлагаем подумать о тех, кто вас окружает.

Это может быть семья, друзья, коллеги или люди в вашем сообществе.



Подумайте о занятиях, которые вам нравятся.



Все мы разные.

Не существует правил, какие отношения у вас должны быть.

Вы выбираете то, что важно для вас.

Введение



Многие чувствуют себя одинокими.

Построение отношений может быть сложным.

Возможно, вам тяжело об этом думать.

Если вы чувствуете, что вам тяжело, поговорите с кем-то, кому вы доверяете.



Подумайте о тех, кто готов прийти на помощь.

Те, о ком вы заботитесь.

Те, кто вас ценит.



Подумайте о том, как построить отношения, которые вам нужны.

Введение



Можно заполнить всё сразу или по частям.

Ничего страшного, если вы не ответите на все вопросы.



Можете заполнить всё сами или попросить о помощи.

Рекомендации по получению помощи находятся в конце.



Пособие можно использовать для подготовки к консультации.

Мой круг поддержки



Мы достигаем большего успеха, если рядом есть те, кто поддерживает нас.



Подумайте о тех, кто поддерживает вас.



Кто готов помочь, когда у меня есть вопросы?

Кто готов помочь, когда мне нужно поговорить?

Кто готов помочь, когда мне нужна помощь?



Имена тех, кто готов прийти на помощь:

--

Занятия, которые мне нравятся



Что я люблю делать?



Что мне интересно?



Какая музыка мне нравится?



Что я люблю смотреть?

Занятия, которые мне нравятся



Как мне нравится проявлять свои творческие способности?



Как я люблю двигаться?



Занятия, которые мне нравятся, и то, чем я хочу заниматься чаще:



Занятия, которые я хотел/а бы попробовать:

Моя поддержка



Люди, с которыми я хорошо провожу время



Впишите ответ в кружок. Мне нравится развлекаться с...

... одним человеком в конкретный момент.

☐
Да

☐
Нет

... Группой людей.

☐
Да

☐
Нет

... на больших мероприятиях.

☐
Да

☐
Нет



К кому я обращаюсь, если мне хочется развлечься?

С кем мне нравится проводить время?



Имена тех, с кем я хорошо провожу время:

Меня ценят другие



Те, кто меня ценит:



Как я прихожу на помощь другим:



Что людям нравится во мне?



Какую позитивную ролевую модель я представляю?

Время, которое я провожу в одиночестве



Впишите ответ в кружок.

Как я себя чувствую в одиночестве?

В основном, мне нравится быть в одиночестве.

☐ Да

☐ Нет

Я часто чувствую себя плохо, когда остаюсь в одиночестве.

☐ Да

☐ Нет



Что мне нравится делать, когда я один/ одна?

Что я делаю, когда мне грустно и одиноко?



Чем я люблю заниматься в одиночестве:

Части моей жизни



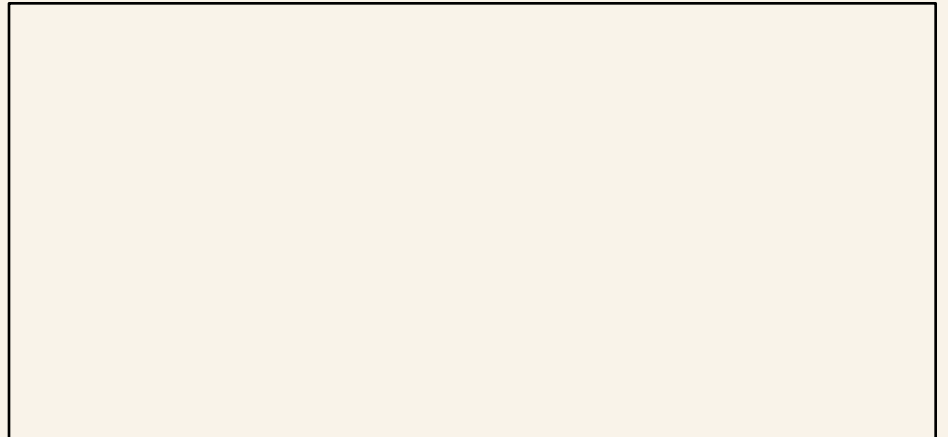
Части моей жизни



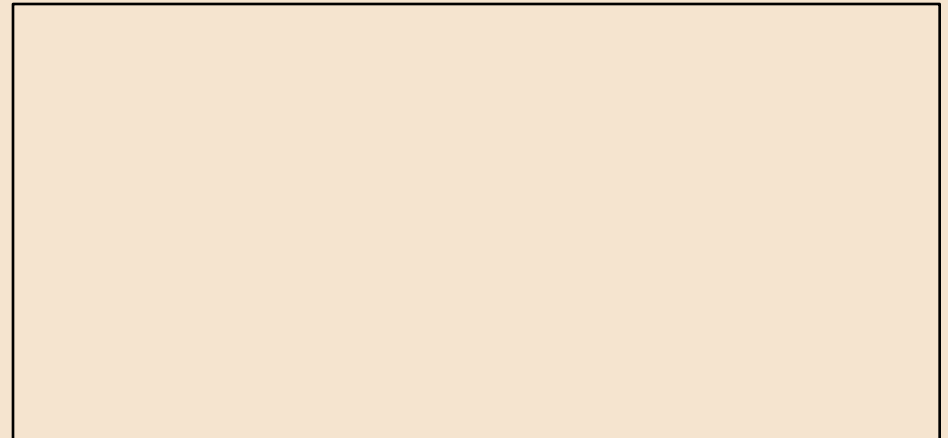
Семья



Друзья



Социальные сети



Части моей жизни



Коллеги, которые меня поддерживают

Blank box for notes or photos related to colleagues who support you.



Люди на работе или в программе

Blank box for notes or photos related to people at work or in the program.



Знакомые, живущие по соседству

Blank box for notes or photos related to neighbors or people living nearby.

Части моей жизни

Части моей жизни, где мне оказывают всестороннюю поддержку:



Отношения, которые мне нужны:



Мой круг поддержки



Мой круг поддержки



Некоторые люди ближе ко мне, чем другие.

Те, кто мне ближе:

Те, в ком я глубоко заинтересован/а и те, кто глубоко заинтересован во мне. Напишите имена:



Те, кто поддерживает меня:

Они поддерживают меня в одном аспекте моей жизни, например, на работе, в школе или дома. Это могут быть врачи, социальные работники, учителя и т.д. Напишите имена:



Те, с кем я просто здороваюсь:

Люди, с которыми я знаком/а, но не считаю близкими. Я могу болтать с ними о погоде, но мы не делимся личными переживаниями.

Чего не хватает?



Какие отношения мне нужны?? Впишите ответ в кружок. Мне хотелось бы иметь ...

... больше друзей.	☐ Да	☐ Нет
... Молодого человека или девушку.	☐ Да	☐ Нет
... познакомиться с людьми по соседству.	☐ Да	☐ Нет

Отношения, которые мне нужны:



**К кому я
обращаюсь?**



К кому я обращаюсь?



Если я просыпаюсь с плохим самочувствием и чувствую, что заболел/а.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если у меня в квартире сломана дверь.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если доктор говорит, что я болен/на, а я не понимаю.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если мне грустно, я в гневе или отчаянии, и мне нужно с кем-то поговорить.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?

К кому я обращаюсь?



Если социальные работники относились ко мне несправедливо.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если мне нужно устранить засор в туалете.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если мне одиноко, тревожно и нужно с кем-то поговорить.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если мне нужна помощь в замене лампочки.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?

К кому я обращаюсь?



Если ребёнок по соседству обзывается, когда я прохожу мимо.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если я поссорился/лась с другом/подругой.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если член семьи кричит на меня.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?



Если я опоздал/а с оплатой интернета, счетов за электричество или аренды.

Имя человека, с которым я говорю

С кем ещё я могу поговорить?

Дальнейшие шаги



Дальнейшие шаги

Занятия, которые мне нравятся



Занятия, которые я хотел/а бы попробовать:



Дальнейшие шаги

Люди в моей жизни, которым я признателен/на:



Отношения, которые мне нужны:



Дальнейшие шаги

Сообщества или группы, в которых я участвую:



Сообщества или группы, в которых я хотел/а бы участвовать:



Дальнейшие шаги



Какова моя цель?

Подумайте о трёх шагах, которые можно сделать.



1. Шаг, который я могу сделать:



2. Шаг, который я могу сделать:



3. Шаг, который я могу сделать:

Дальнейшие шаги



Что беспокоит меня, когда я думаю о своей цели?



Какие проблемы были у меня раньше, когда я пытался/лась достичь своей цели?



Что помогло решить эти проблемы?

Дальнейшие шаги



Кого я попрошу о поддержке?

Имя первого человека:

Я попрошу этого человека:

--



Имя второго человека:

Я попрошу этого человека:

--



Имя третьего человека:

Я попрошу этого человека:

--

Рекомендации для тех, кто предлагает поддержку

Для чего было создано это пособие?

Опрос, проведённый в Штате Нью-Йорк выявил, что многие люди с нарушениями в развитии сталкиваются с социальной изоляцией, с невозможностью проявить большую социальную активность. Участники фокус-групп заявляли о дискриминации, проблемах доступности транспорта и трудностях в поиске подходящих мероприятий в качестве основных барьеров на пути к социализации.

Как это можно использовать?

Данное пособие помогает людям оценить их социальные связи, определить сильные стороны и зоны роста. Его цель - помочь им определить дальнейшие шаги по выстраиванию желаемых отношений. Это полезный инструмент для консультаций и достижения результатов социализации.

Ответы в пособии должны быть конфиденциальными, и данное пособие принадлежит участнику. Хотя индивидуальные ответы являются конфиденциальными, обобщённые данные могут выявлять общие потребности и тренды.

Как предлагать поддержку

Люди, оказывающие поддержку, должны уважать предпочтения участника в плане социального взаимодействия, не навязывая собственные ценности. Очень важно оценивать опыт участника, используя техники активного слушания, особенно при обсуждении сложных отношений или чувства одиночества. Профессионалы из службы поддержки должны придерживаться обязательных требований по ведению отчётности.

Данный Проект проводится при частичной поддержке гранта № 2301NYSCDD от Американской Администрации по Дела́м Сообществ, Департамента Здраво́вья и Социально́го Обеспече́ния, Вашингтон, Округ Колумбия, 20201 благодаря Совету Штата Нью-Йорк по Проблемам Развития (NYS CDD). Грантополучателям, выполняющим проекты при финансовой поддержке правительства, разрешается свободно говорить о своих изысканиях и выводах. Поэтому точки зрения и мнения не всегда выражают официальную политику ACL или же мнения, интерпретации или политику NYS CDD.

Данное пособие, лёгкое для восприятия, было разработано:



Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, Нью-Йорк, NY 10017

international@yai.org

www.yai.org

Большинство изображений взято из базы данных Photosymbols
www.photosymbols.com

Некоторые изображения взяты из Freepik www.freepik.com