

Прибраться в доме, сходить в магазин, вызвать мастера, если сломалась стиральная машинка или не работает телевизор - кажется, это может сделать каждый взрослый. Однако, увы, это не так. Есть люди, которым очень сложно освоить бытовые, социальные, базовые экономические навыки.

Маленькими шагами к большим целям

Представьте: вы живете в мире, где все говорят на чужом для вас языке и живут по незнакомым вам правилам. Люди вокруг все понимают, владеют необходимыми умениями, ориентируются в той или иной ситуации, а вы только пытаетесь влиться в сложный процесс. Согласитесь, будет гораздо проще это сделать с проводниками. С теми, кто объяснит суть действий, научит их выполнять и подскажет, как сделать верный выбор. Именно такую цель поставили перед собой сотрудники комплексного центра социально-обслуживания населения города, авторы грантового проекта «Шаг за шагом»: помочь каменцам с инвалидностью освоиться в окружающем мире, обрести важные для самостоятельной жизни навыки, влиться в социум и реализоваться в творчестве.

ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННО

Людей с инвалидностью в России, как и во всем мире, немало. Онкология, сердечно-сосудистые заболевания, детский церебральный паралич... Отдельная категория в статистике - ментальная инвалидность. Людям с психическими нарушениями гораздо тяжелее социализироваться и адаптироваться к миру, чем нам. Но нуждаются они в этом ничуть не меньше. Полноценной, счастливой жизни хочется каждому.

Генетическая поломка, родовая травма, дисгармоничное развитие, укусы клеща - только малая часть причин, которые способны повлечь за собой ментальную инвалидность. Люди с психическими нарушениями могут обладать фотографической памятью, но испытывать большие сложности в коммуникации. Они могут прекрасно рисовать или играть на фортепиано, но растеряться при походе в магазин. Эти проблемы решаемы, пока рядом есть родственники, опекуны. А что будет дальше, когда люди с ментальной инвалидностью отправятся в самостоятельную жизнь?

ПРОСТЫЕ СЛОЖНЫЕ ВЕЩИ

Многие из нас помнят, как в один прекрасный день покинули дом, в котором прошло их детство. Пьянящее чувство свободы и самостоятельности быстро сталкивалось с отсутствием опыта. И понеслось: а гречку кидать в кипящую воду или холодную? А циферки со счетчиков все записывать или последние? А если раковина засорилась, куда бежать?

И если нам достаточно было спросить у родителей или Интернета, то у молодых людей с ментальными нарушениями все немного иначе. Им нужно сопровождение на каждом этапе, на каждом шаге.

Проект «Шаг за шагом» оказался среди победителей грантового конкурса проектов БФ «Синара» в 2023 году. К его реализации приступили в марте 2024-го.

- Еще на этапе разработки проекта мы начали формировать группы молодых людей, нуждающихся в социально-бытовом сопровождении, - рассказывает Татьяна Андреева, руководитель проекта «Шаг за шагом». - Суть его состоит в том, чтобы на базе «тренировочной» квартиры ребята в реальных бытовых условиях обучались навыкам самоорганизации и приобретали такие необходимые для жизни умения, как приготовление пищи, поддержание чистоты дома, ведение бюджета и другие.

Что такое «тренировочная» квартира? Это небольшая «однушка», оборудованная специально для занятий по обучению социально-бытовым навыкам. Сейчас в ней есть все необходимое: мебель и техника, посуда и кухонные принадлежности.

- Оснащение квартиры стало возможным благодаря средствам, выигранным в грантовом конкурсе благотворительного фонда «Синара», - отмечает Татьяна Ивановна. - До участия в конкурсе центр своими силами организовал капремонт помещения.

20 молодых людей приступили к занятиям в марте 2024 года. Направлений много, и график у них достаточно плотный: психология, физкультура, финансовая грамотность...

- Занятия проводят специалисты по социальной работе. Один раз в неделю с молодыми людьми занимается психолог, обучает умению общаться, правильно строить бытовые коммуникации, - рассказывает Та-



тьяна Андреева. - Раз в неделю проходят занятия по обучению бытовым навыкам. Ребята учатся готовить, поддерживать чистоту дома. Фельдшер организует лекции и практические занятия по поддержанию личной гигиены и прививает подопечным здоровый образ жизни, а инструктор по адаптивной физкультуре привлекает ребят к спортивной деятельности и участию в различных соревнованиях.

Абсолютно все направления имеют высокую практическую ценность. Пригодится ли участникам проекта умение приготовить обед? Конечно. А навык общения с коммунальными службами? Безусловно. Благодаря занятиям ребята могут подать показания счетчиков или закупить продукты без страха ошибиться и попасть в неловкую ситуацию.

Участники проекта учатся не только самостоятельной жизни, но и построению гармоничных взаимоотношений с окружающими. Психолог проводит беседы и тренинги на самые разные темы: общение с незнакомыми людьми, дружба, семья.

- Не стоит забывать, что наши подопечные - взрослые люди, - отмечает Татьяна Андреева. - Им хочется не только личного, но и семейного счастья. В том числе благодаря нашему сопровождению они создают пары, пробуют жить совместной жизнью. И у них получается. Молодые люди становятся самостоятельнее, могут сами решать возникающие проблемы. Стараются заботиться не только о себе, но и о близком человеке. Мы всегда говорим им, что нужно быть чуткими, внимательными к другим. Помогать и заботиться о тех, кто в этом нуждается. Человек, который может позаботиться не только о себе, но и о ближнем, может жить полноценной самостоятельной жизнью.

Проект «Шаг за шагом» нужен не только людям с инвалидностью. Он значим для всего общества. Сколько среди нас взрослых, сталкивающихся со сложными жизненными ситуациями, не выдерживают и становятся зависимыми от алкоголя или запрещенных веществ? Немало. Как и тех, кто пытается решить трудности простым, но незаконным путем. В итоге у многих из нас есть маргинальные знакомые или соседи...

Молодые люди с инвалидностью встречают сложности каждый день. Поддержка близких, сопровождение специалистов в рамках проекта и вне его позволяет им чувствовать себя увереннее и не сдаваться. Даже если очень сложно...

Анна ОКУЛОВА.

