

Мой карьерный путь

Руководство по подготовке
к взрослой жизни для
выпускников с инвалидностью

Слова благодарности

Мы выражаем особую благодарность всем специалистам, семьям и представляющим интересы сообщества членам Консультативного комитета по вопросам адаптации выпускников при Департаменте образования штата Орегон за потраченное время и помощь, оказанную при подготовке этого проекта.

Мы также хотим поблагодарить всех учащихся, их родных, преподавателей и других специалистов, принявших участие в нашей рабочей встрече весной 2019 года. Тогда они потратили не один час на изучение каждого раздела этого руководства, оставляя рекомендации с учетом личного опыта и знаний.

Настоящее руководство подготовлено Департаментом образования штата Орегон совместно с Советом штата Орегон по делам детей с нарушениями развития и при поддержке Департамента социального обслуживания штата Орегон, Управления по обслуживанию лиц с инвалидностью и Программы профессионального обучения.

Слова благодарности	2
Приветственное письмо	5
Обращение к учащимся и их семьям	5
Глава 1. Введение	6
Знакомство с руководством по подготовке к взрослой жизни для выпускников школ штата Орегон и их семей.....	6
Как пользоваться руководством: инструкция для учащихся	8
Как пользоваться руководством: инструкция для родителей.....	9
Для чего нужны задания	9
Задание «К чему я иду»	10
Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне найти свой путь» ..	13
Задание «Схема-звезда: что поможет мне найти свой путь»	15
Глава 2. Что такое персонализированный подход к планированию?	16
Персонализированный подход к планированию	16
Личный профиль	17
Мой личный профиль.....	18
Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне спланировать подготовку к взрослой жизни»	21
Задание «Схема-звезда: что поможет мне спланировать подготовку к взрослой жизни»	23
Глава 3. Какие варианты дальнейшего обучения и трудоустройства мне доступны?	24
Как найти работу	24
Стажировки и обучение	25
Задание «К чему я иду: образование и карьера».....	27
Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне выбрать образование и карьеру»	29
Задание «Схема-звезда: что поможет мне выбрать образование и карьеру»	31
Глава 4. Как принимать решения во взрослой жизни?	32
Кто может помочь в принятии решений	32
Задание «К чему я иду: принятие решений»	34
Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне научиться принимать решения»	36
Задание «Схема-звезда: что поможет мне научиться принимать решения»	38

Глава 5. Как прожить здоровую жизнь?	39
Задание «К чему я иду: здоровье»	40
Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне прожить здоровую жизнь»	42
Задание «Схема-звезда: что поможет мне прожить здоровую жизнь»	44
Глава 6. Какие варианты проживания мне доступны?	45
Задание «К чему я иду: оптимальный вариант проживания»	46
Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне подобрать оптимальный вариант проживания»	48
Задание «Схема-звезда: что поможет мне подобрать оптимальный вариант проживания»	50
Глава 7. На какую помощь я могу рассчитывать?	51
На какую помощь и поддержку ты можешь рассчитывать?	51
Подготовка выпускников школ к трудоустройству	51
Управление по обслуживанию лиц с инвалидностью	54
Программа профессионального обучения	57
Социальные пособия	58
План льготного медицинского страхования штата Орегон	59
Глава 8. Термины	62
Глава 9. Приложение	64
Ресурсы	64
Личные истории	73
Задание «К чему я иду: оптимальный вариант проживания»	79
Задание «Схема-звезда: что поможет мне подобрать идеальный вариант проживания»	81
Мой личный профиль	82

Приветственное письмо



Уважаемые учащиеся и их семьи!

Данное руководство призвано помочь молодым людям взять на себя управление собственной жизнью и наметить свой путь во взрослый мир после окончания школы. Вы можете начать с наиболее интересных для вас тем или обращаться к тем разделам, которые актуальны для вас в настоящий момент. Выполнять задания и заполнять схемы можно самостоятельно, вместе с родителями или группой по планированию подготовки к взрослой жизни. Руководство состоит из 8 разделов.

В разделе 1 описано, что представляет собой процесс планирования перехода во взрослый мир, и перечислены основные навыки самостоятельности, которые помогут научиться контролировать свою жизнь. В разделе также объясняется, как выполнение заданий «К чему я иду» и «Схема-звезда» поможет привести в порядок мысли и составить план.

Раздел 2 познакомит учащегося с участниками группы по подготовке к взрослой жизни и основными стратегиями в рамках персонализированного подхода к планированию, которые помогут определить его сильные стороны и цели и сосредоточиться на них.

В разделе 3 описывается, как можно получить работу и построить карьеру, освоив профессию или получив образование.

В разделе 4 перечислены доступные меры поддержки, которые могут понадобиться при принятии решений во взрослой жизни.

В разделе 5 объясняется, как поддерживать здоровье и обеспечить собственную безопасность на пути к жизни своей мечты.

Из раздела 6 учащийся узнает, как выбрать лучший вариант проживания и какие ресурсы помогут ему в этом.

В разделе 7 объясняется, на какую помощь можно рассчитывать на пути к достижению поставленных целей.

И, наконец, в разделе «Термины» даны определения специальных терминов.

В каждом разделе есть вопросы на размышление, перечень доступных полезных ресурсов и задания, которые помогут привести в порядок свои мысли и составить план.

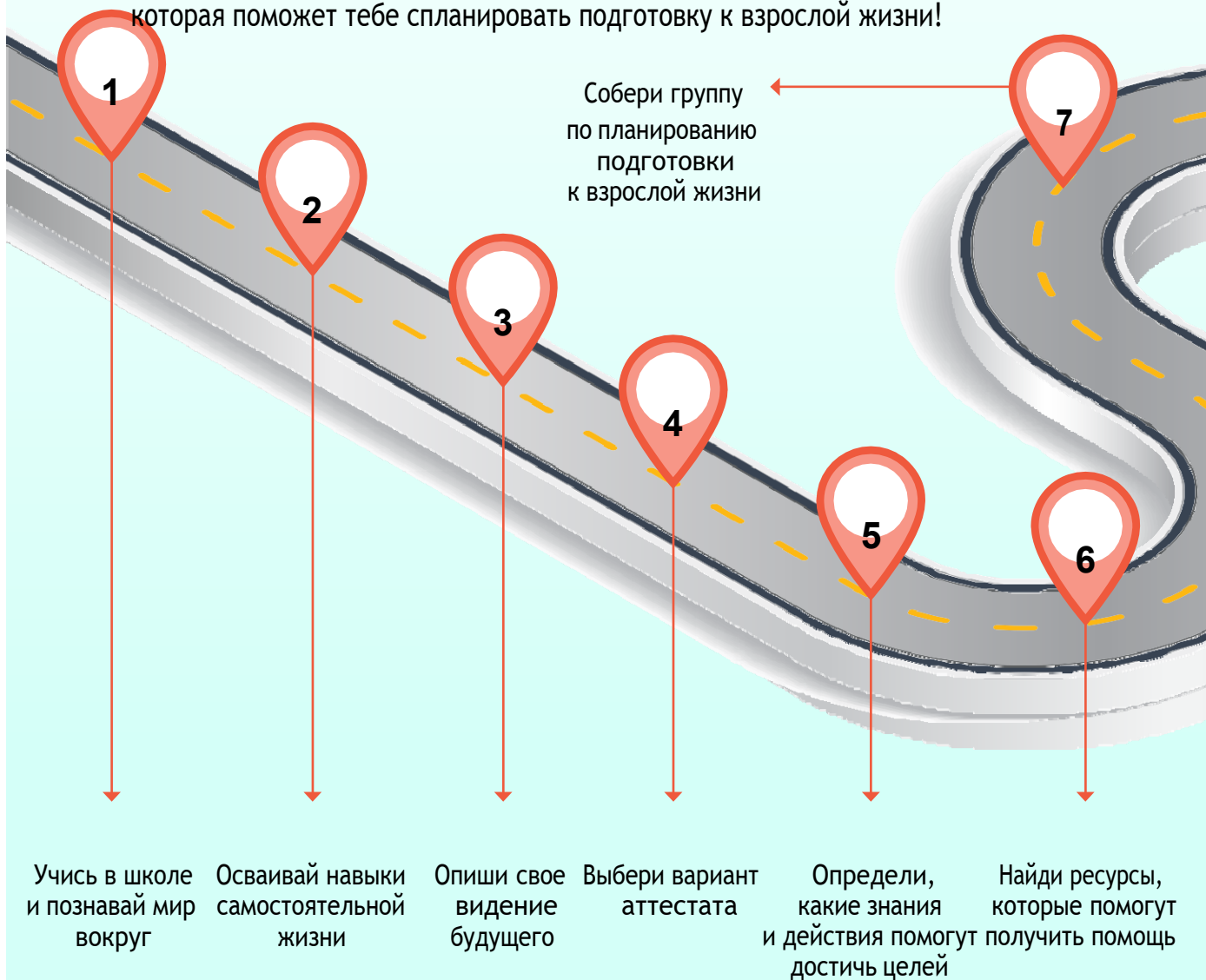
Бланки для выполнения заданий находятся в Приложении.

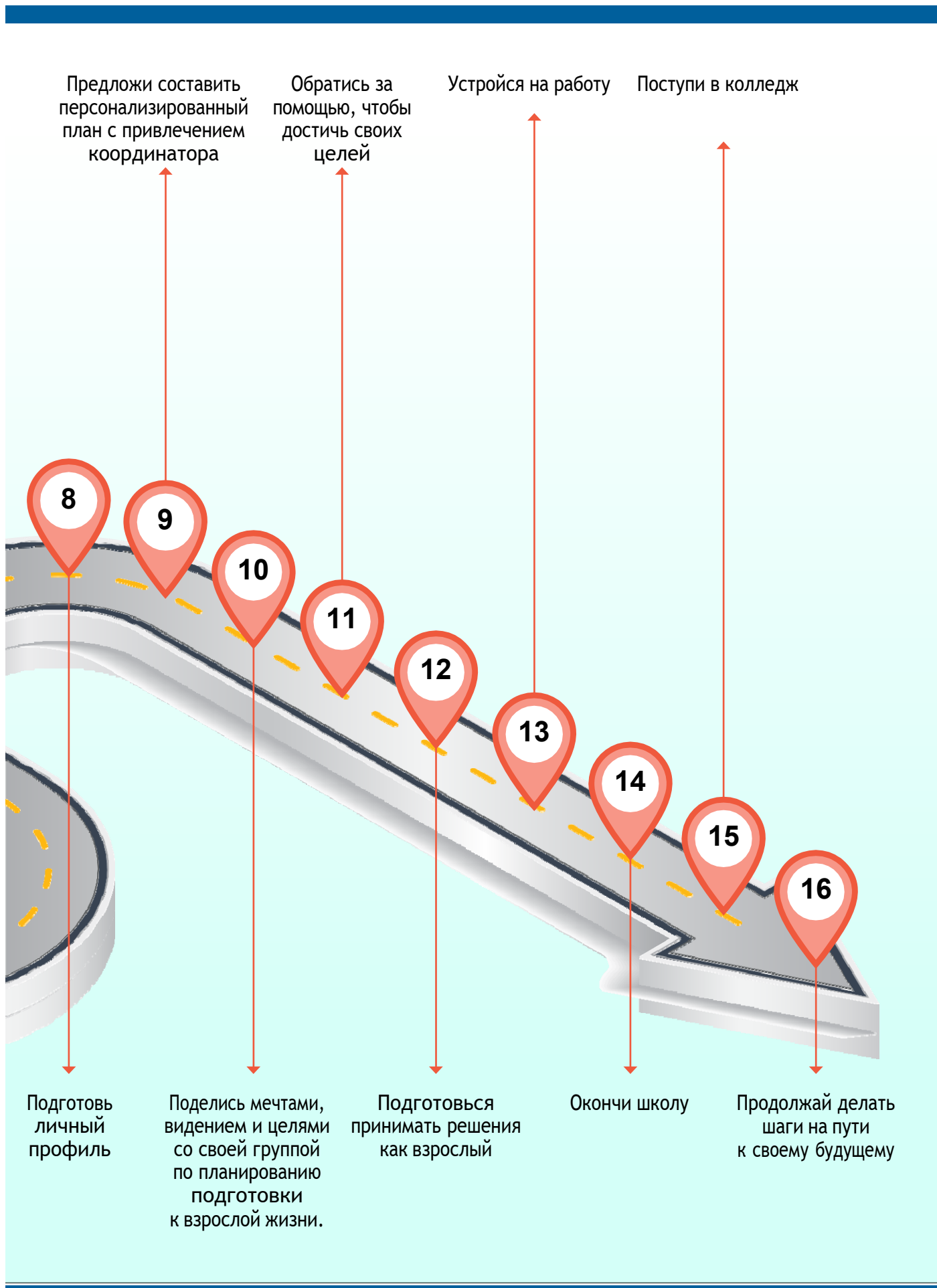
1. Введение



Перед тобой руководство по подготовке к взрослой жизни для выпускников школ штата Орегон и их семей.

Принято считать, что мы вступаем во взрослую жизнь с окончанием школы. Как правило, этот период начинается в 14 лет и заканчивается в 21 год. У каждого свой уникальный путь во взрослую жизнь, но на этом пути многие проходят схожие этапы. Это руководство призвано помочь тебе понять, что представляет собой каждый этап и какие варианты подходят именно тебе. Ниже ты увидишь карту, которая поможет тебе спланировать подготовку к взрослой жизни!





Как пользоваться руководством: инструкция для учащихся

Ты на пороге захватывающего путешествия из школы во взрослую жизнь! Какой будет твоя жизнь, зависит только от тебя. В этом руководстве ты найдешь вопросы, перечни ресурсов и задания, которые помогут тебе привести в порядок свои мысли, сформировать видение своего будущего, делать выбор, принимать решения и составить план действий, заручившись поддержкой родителей, учителей и других важных для тебя людей. Эти вопросы призваны помочь начать обсуждение. Тебе не обязательно отвечать на все из них.

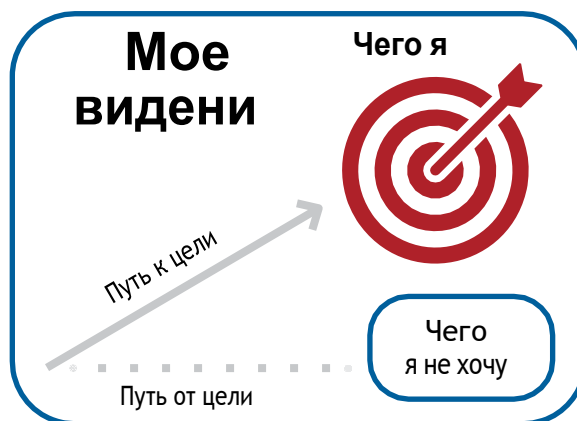
Более того, ты можешь задать собственные вопросы.

Почему важно иметь свое видение будущего?

Уже в раннем детстве многие начинают представлять, какой они хотят видеть свою жизнь. По мере того как мы растем, учимся и приобретаем жизненный опыт, эти представления меняются. С возрастом наше видение становится целью, к которой мы стремимся, планируя свою жизнь после школы. Те, у кого сформировано свое видение будущего, с большей вероятностью не сойдут с пути и достигнут поставленных целей.

В школе мы постепенно осваиваем навыки самостоятельной жизни, которые помогают нам претворить свои мечты в жизнь. Этими навыками люди пользуются на протяжении всей своей взрослой жизни.

Вот некоторые из навыков самостоятельной жизни, которые тебе пригодятся:





Как пользоваться руководством: инструкция для родителей

Вступление во взрослую жизнь – это время перемен, роста и ожиданий. Но нередко этот период сопровождается страхами и замешательством. Именно на этапе окончания школы и перехода во взрослую жизнь ваша роль в жизни ребенка особенно важна.

В этом руководстве вы найдете вопросы, перечни ресурсов и задания, которые помогут вам и вашему ребенку привести в порядок свои мысли, обсудить взгляды на будущее и цели и способы их достижения и начать вместе работать над этим. Эти вопросы призваны помочь начать обсуждение. Вам необязательно отвечать на каждый вопрос. Более того, вы можете задать собственные. Учащиеся и их семьи достигают наибольшего успеха, если учащиеся заранее начинают строить планы и берут руководство этим процессом на себя, при необходимости обращаясь за помощью к родным, учителям и другим взрослым.

Для чего нужны задания

Задания «К чему я иду»

На следующих двух страницах (и в конце большинства разделов) ты увидишь задание, которое поможет тебе определить траекторию развития. В толковом словаре термин «траектория» определяется как «выбранное или взятое направление. Эти задания помогут тебе обрисовать общую картину – какой ты хочешь видеть свою жизнь после окончания школы. В этом тебе могут помочь родители. Задавая наводящие вопросы, они помогут тебе понять, в каком направлении двигаться. Если хочешь сделать копию, в Приложении ты можешь найти пустой бланк для выполнения этого задания.

- Для начала в поле «Чего я хочу достичь» запиши, чего ты хочешь добиться после окончания школы. Чтобы тебе было проще, мы добавили несколько вопросов.
- В поле «Чего я не хочу в своей жизни» запиши все, чего ты точно не хочешь в своей жизни.
- Поля со стрелкой вверх помогут тебе проанализировать полученный опыт и понять, что тебе необходимо сделать, чтобы воплотить свое видение.
- Поля с горизонтальной пунктирной стрелкой помогут тебе проанализировать полученный опыт и понять, чего тебе следует избегать, чтобы не сойти с пути.



Задание «К чему я иду»

Прошлый опыт

Что из твоих действий в прошлом поможет тебе воплотить свое видение будущего?

Планы на ближайшее будущее

Что тебе нужно сделать сейчас или в будущем, чтобы воплотить свое видение будущего?

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта подталкивало тебя к тому, чего ты не хочешь?

Планы на ближайшее будущее

Чего следует избегать, чтобы не сойти с пути и не прийти к тому, чего ты не хочешь?



Задание «К чему я иду» (продолжение)

Какой я хочу видеть свою жизнь после окончания школы? Где я хочу жить, работать, учиться или отдыхать после окончания школы? Какие занятия приносят мне радость?
С кем я хочу проводить время?

Чего я не хочу в своей жизни



Задание «Схема-звезда»

Чтобы построить успешную жизнь, нам нужны разные ресурсы. Задание «Схема-звезда», которое приводится в конце почти всех разделов, призвано помочь тебе и твоим родным определить доступные ресурсы по каждой теме в этом руководстве. При заполнении схемы ты можешь использовать вопросы из рубрики «**Вопросы к заданию**». Их задача – подтолкнуть тебя к размышлению. Тебе необязательно отвечать на все вопросы. Более того, ты можешь задать собственные. Если тебе все еще нужен источник вдохновения, используй ресурсы из перечня в Приложении. Дополнительные пустые бланки для выполнения этого задания ты найдешь в Приложении.



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне найти свой путь»

Технологии

Почему технологии играют важную роль в моей жизни?

Какие технологии могут помочь мне в учебе?

Как я могу использовать смартфон, iPad и (или) другое устройство, чтобы обрести большую независимость?

Какие приложения будут мне полезны при составлении расписания?

Как я могу оставаться на связи с друзьями с помощью соцсетей?

Как технологии помогут мне общаться?

Сильные стороны и ресурсы

Что входит в мои обязательства? Перед собой? Дома? В школе?

Что делает мой день лучше? Что я могу сделать, чтобы мой день стал лучше? Что у меня получается хорошо?

В чем я хочу стать лучше? Как я сообщаю окружающим, что мне нравится, а что — нет?

Какие приобретенные навыки помогают мне не бояться идти на риск? Как я учусь на своих ошибках?

Общественные ресурсы

Какие занятия мне нравятся и какие могут понравиться?

Какую работу я могу выполнять, в том числе как волонтер, в своем районе?

Как я могу передвигаться по своему району (самостоятельно на автомобиле, на автобусе и т. д.)?

Как я собираю информацию о разных вариантах проживания, чтобы понять, где я хочу жить в будущем?

Из каких источников я получаю информацию о вариантах дальнейшего образования и учебе в колледже?

Как я сообщаю окружающим, чего я хочу, а чего — нет?

Какие приобретенные навыки помогают мне не бояться идти на риск и учиться на своих ошибках?

Сильные стороны и ресурсы

Что позволяет мои родителям, учителям и окружающим воспринимать меня как взрослого?

Что поможет мне обрести большую независимость, чтобы распоряжаться своей жизнью?

Как я сообщаю окружающим о своей инвалидности или потребностях в медицинской помощи?

Как я рассказываю о своих целях, надеждах и мечтах на встречах, посвященных планированию подготовки к взрослой жизни?

Отношения

На кого я равняюсь?

Как я могу завести друзей?

Кто учит меня, что совершать ошибки – это нормально?

От кого я узнаю, что делать в чрезвычайных ситуациях?

С кем я могу поговорить о свиданиях, сексе и обозначении личных границ?

На какие меры поддержки я могу претендовать

Какие меры поддержки могут помочь мне устроиться на работу или стать волонтером?

на работу? Как я могу получить опыт поиска работы и устройства

Ставлю ли я перед собой цели, которые помогут мне получить опыт самостоятельного принятия решений и озвучивания своих пожеланий?

Какую помощь мне оказывает школа?

Как Программа профессионального обучения может помочь мне подготовиться к поступлению в колледж или устройству на работу?

Какие варианты медицинского страхования доступны мне во взрослом возрасте?

Где я могу получить информацию о доступных мне мерах поддержки, чтобы у меня была возможность жить там, где я хочу?

Могу ли я претендовать на меры поддержки, которые помогут мне получить необходимую помощь?



Задание «Схема-звезда: что поможет мне найти свой путь»

В центре звезды напиши свою цель. Никто лучше тебя не знает, что происходит в твоей жизни! В бланке ответов к заданию «Схема-звезда» запиши все ресурсы и преимущества, которые ты обсуждаешь на встречах по планированию подготовки к взрослой жизни. Не знаешь, с чего начать? Посмотри вопросы и перечни ресурсов на стр. 13.



2.

Что персонализированный подход к



Персонализированный подход к планированию

Лучший способ составить план – начать с перечисления своих сильных сторон и отталкиваться от них. В этом тебе может помочь персонализированный подход к планированию. В этом разделе описаны три методики в рамках персонализированного подхода к планированию, с помощью которых ты можешь делиться информацией со своей группой по подготовке к взрослой жизни. Вот эти методики:

- составление личного профиля;
- составление индивидуального плана обучения (IEP) под руководством учащегося;
- составление персонализированного плана.

Твоя группа

по подготовке к взрослой жизни

На этапе подготовки к окончанию школы ты будешь встречаться со своей группой по подготовке к взрослой

жизни не реже одного раза в год. На этих встречах вы вместе определите, каких образовательных целей ты

хочешь достичь, какой опыт приобрести и какие меры поддержки помогут тебе добиться успеха.

Эту информацию включают в твой план подготовки к взрослой жизни, который также является частью твоего плана IEP. Но самым важным участником группы





В чем заключается моя роль?

Если хочешь, ты можешь взять на себя руководящую роль. Или, наоборот, принимать активное участие, но не руководить. Твоя задача – рассказать, что тебя волнует, как ты представляешь свое будущее и какие цели ставишь, в чем твои сильные стороны и что помогает достигать успеха.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – поддерживать тебя на протяжении всего этапа планирования, помогать оценивать прошлый опыт и доступные меры поддержки для достижения целей, а также принимать участие или брать на себя руководящую роль на совещаниях группы по разработке IEP.

Составление личного профиля

Личный профиль – лучший способ рассказать окружающим о себе. В нем перечислены твои сильные стороны и кратко описывается твое видение будущего. Он также призван помочь окружающим понять, как они могут помочь тебе достичь успеха. Чтобы подготовить свой личный профиль, заполни шаблон на следующей странице или создай свой вариант. Перечень дополнительных ресурсов, ссылки на шаблоны и примеры ты найдешь на стр. 64.

Что во мне ценят и уважают окружающие. Запиши свои сильные стороны, таланты и навыки. Попроси о помощи родных или тех, кто тебя хорошо знает.

Что для меня важно. Перечисли все, что тебе не безразлично: людей, места, интересы, хобби и повседневные дела.

Как меня поддержать. Напиши, как можно тебя поддержать, чтобы твой день прошел отлично. Это то, что дает тебе ощущение успеха.



Мой личный профиль

Что во мне ценят и уважают
окружающие

Что для меня

Как меня

Составление плана IEP под руководством учащегося

Принимая участие в совещаниях группы по разработке IEP, ты можешь лично убедиться в том, что твой план составляется на основе твоих пожеланий, а не пожеланий окружающих. Твоя семья и группа сделают все, чтобы тебе удалось принять участие в совещании в комфортном для тебя формате. На схеме ниже показано, как ты можешь внести свой вклад. С чего ты предпочитаешь начать?

Поставь цель и отслеживай прогресс, обращаясь за помощью к семье или учителям.

Расскажи о достигнутом прогрессе на пути к цели на совещании по разработке плана IEP (лично или записав видео).

Расскажи, что у тебя получается хорошо, что вызывает трудности, а что помогает (лично или записав видео).

Заранее подготовь ответы на вопросы своей группы.

При необходимости обратившись за помощью, расскажи о достигнутом прогрессе на пути к цели, объясни, почему эти цели важны для тебя и какие эмоции они у тебя вызывают, и представь доказательства своего прогресса.

Расскажи, какие меры поддержки помогают тебе в классе.

Предложи внести изменения в твой план IEP.

Самостоятельно или обратившись за помощью, объясни, как поставленные цели тебя мотивируют и что ты делаешь, чтобы их достичь.

Пригласи свою группу по подготовке на совещание по разработке плана IEP.

Возьми на себя руководящую роль на совещании при обсуждении некоторых аспектов.

Расскажи подробнее о своих успехах в классе, целях и необходимых мерах поддержки.

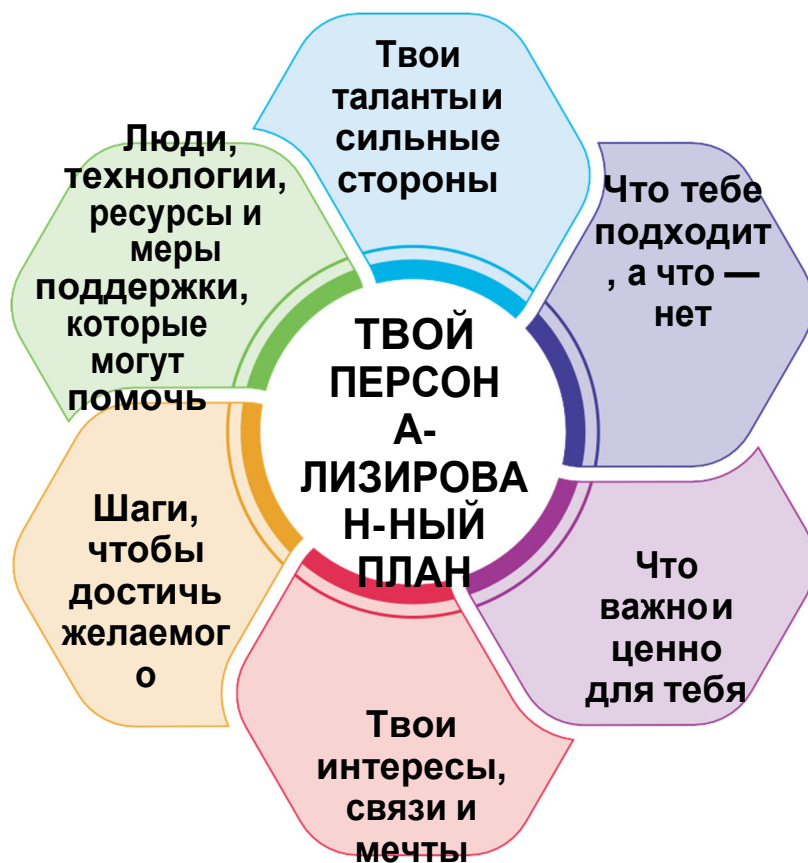
Обсуди свои прошлые показатели и достигнутый прогресс на пути к цели.

Приглашай координатора на некоторые или все совещания по разработке плана IEP.

Составление персонализированного плана

Еще один способ поделиться важной информацией о себе – составить персонализированный план. Совещание по разработке персонализированного плана с привлечением координатора можно провести у тебя дома или в любом другом месте. Продолжительность таких совещаний обычно не превышает двух часов.

- Ты можешь пригласить своих друзей, семью, учителей и всех, кто о тебе заботится.
- Квалифицированный координатор организует обсуждение таким образом, чтобы собрать информацию о тебе.
- Участники обсуждают твои сильные стороны, интересы и возможности и обмениваются идеями, как помочь тебе достичь своих целей.
- Координатор запишет полученную информацию, составит на ее основе текст, дополнит иллюстрациями и подготовит для печати документ, который ты можешь приносить на встречи по планированию подготовки к взрослой жизни.



Любой может попросить составить персонализированный план. Скажи учителю, что хочешь провести совещание по разработке персонализированного плана

с привлечением координатора. Учитель может передать тебе контактные данные квалифицированного координатора.



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне спланировать подготовку к взрослой жизни»

Технологии

Как я использую технологии сейчас?

Какие технологии могут помочь мне добиться большей независимости?

Сильные стороны и ресурсы

Что мне удастся хорошо?

Что помогает мне хорошо провести день?

Что я люблю делать больше всего?

Какие навыки я осваиваю в школе?

Общественные ресурсы

Где в моем районе я люблю отдыхать?

Когда и в каком месте мне наиболее комфортно?

Какой вид транспорта я использую для передвижения по своему району?

Что позволяет мне чувствовать себя ценным членом нашего сообщества?

Сильные стороны и ресурсы

Какие занятия и предметы мне нравятся?

Что может помочь мне принять участие или взять на себя руководящую роль в совещаниях по разработке плана IEP?

Задаю ли я учителям вопросы и насколько ясно я доношу до них свои желания и мнения?

Знаю ли я, что делать, если в школе мне откажут в необходимой мне помощи или поддержке?

Отношения

Кто самые важные люди в моей жизни?

Благодаря кому я чувствую поддержку?

Когда я чувствую вовлеченность?

Как я выражаю свою любовь и поддержку окружающим?

Кому нравится проводить со мной время?

Кто знает историю моей жизни?

На какие меры поддержки я могу претендовать

На какие меры поддержки я могу претендовать сейчас?

На какие меры поддержки я смогу претендовать в будущем?

Задание «Схема-звезда: что поможет мне спланировать подготовку к взрослой жизни»



В центре звезды напиши свою цель. Никто лучше тебя не знает, что происходит в твоей жизни! Запиши все ресурсы и преимущества, которые ты обсуждаешь на встречах по планированию подготовки к взрослой жизни. Не знаешь, с чего начать? Посмотри вопросы и перечни ресурсов на стр. 6.



3.

Какие дальнейшего и мне



Как и многие твои ровесники, ты, наверняка, с нетерпением ждешь, когда сможешь устроиться на работу, начать зарабатывать деньги и строить карьеру. Это раздел призван помочь тебе понять, что тебе нравится, а что нет, что ты хочешь изучать и в какой сфере работать. Ты также узнаешь, какие доступные тебе меры поддержки могут помочь тебе устроиться на работу, освоить профессию, получить образование или степень.



Поиск работы

В идеале после окончания школы у тебя должно быть четкое представление, как пройдут твоё лето и следующий год. По окончании школы у тебя уже могут быть планы, касающиеся дальнейшего трудоустройства или получения образования. Многие молодые люди устраиваются на работу на время летних

каникул или находят подработку еще во время учебы в старших классах. Уже в 14 лет ты можешь начать ставить цели и искать необходимые меры поддержки. Устроиться на работу ты можешь с 16 лет. Попроси семью или группу по подготовке к взрослой жизни помочь тебе сформулировать карьерную цель и рассказать о доступных тебе программах подготовки выпускников к взрослой жизни и трудоустройству и других ресурсах, которые помогут тебе достичь своей карьерой цели.

Твоя группа также может включить в твой план определенную стажировку или получение степени.

Во время учебы или прохождения стажировки именно тебе предстоит сообщить, какие меры поддержки тебе потребуются, чтобы достичь успеха. Тебе предстоит обсудить с преподавателями доступные средства безбарьерной среды и возможность занятий с репетитором. Разные учебные заведения располагают разными средствами создания безбарьерной среды. Заранее свяжись с интересующими тебя учебными заведениями и уточни, что они могут сделать.

Стажировки и обучение

Профессиональное училище

Профессиональные училища или техникумы предлагают практические курсы, по окончании которых можно получить требующую квалификации специальность. Это такие специальности, как электрик, стоматолог-гигиенист, сантехник, сертифицированный помощник медсестры, помощник юриста, графический дизайнер, косметолог, сварщик или компьютерный техник.

Программа профессионального обучения на рабочем месте

Программы профессионального обучения на рабочем месте готовят квалифицированных рабочих, объединяя теоретические занятия с оплачиваемой работой. Такие программы предполагают трудоустройство на полный рабочий день. По окончании программы профессионального обучения на рабочем месте можно получить такую профессию, как строитель, металлург или сталелитейщик, медицинский лабораторный техник, сантехник, монтажник лифтов, каменщик, укладчик изоляции, плотник или бетонщик.

Муниципальный колледж

Программа муниципального колледжа рассчитана на два года, после чего образование можно продолжить в колледже или университете. Муниципальные колледжи позволяют пройти профессиональное обучение и получить профессиональное образование. В таких колледжах ты также можешь посещать факультативные курсы, в том числе клубы по интересам, и различные культурные мероприятия.

Онлайн-колледж

Онлайн-колледжи позволяют получить степень, посещая все занятия дистанционно. Многие традиционные колледжи и университеты также предлагают онлайн-курсы и дистанционные программы высшего образования.

Четырехлетний колледж или университет

Четырехлетние колледжи предлагают программы бакалавриата, успешное освоение которых позволяет получить степень бакалавра в определенной области знаний. Получившие степень бакалавра студенты могут начать профессиональную деятельность, продолжить обучение для получения ученой степени или совместить работу и учебу.

Университет – это объединение факультетов, которые предлагают программы, позволяющие получить как степень бакалавра, так и более высокую ученую степень. По крайней мере один из этих факультетов предлагает колледжскую программу, где учащиеся могут получить степень бакалавра. Остальные факультеты университета предлагают программы, позволяющие получить более высокую ученую степень – магистра или доктора наук.



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – поделиться своим видением будущего и образовательными и карьерными целями со своей семьей, учителями и всеми, кто может помочь тебе в составлении плана. Если ты поступишь в колледж, тебе предстоит отстаивать свои интересы, открыто говорить о своей инвалидности и самостоятельно создавать безбарьерную среду.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – поддерживать тебя на протяжении всего этапа планирования, помочь выбрать оптимальный для тебя вариант аттестата, организовать подготовку к взрослой жизни и поощрять твое стремление продолжить обучение, устроиться на работу и построить карьеру. Твоя семья также может помогать тебе отстаивать свои интересы во время стажировки или учебы в колледже.



Задание «К чему я иду: образование и карьера»

Прошлый опыт

Что из твоих действий в прошлом поможет тебе воплотить свое видение будущего?

Планы на ближайшее будущее

Что тебе нужно сделать сейчас или в будущем, чтобы воплотить свое видение будущего?

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта подталкивало тебя к тому, чего ты не хочешь?

Планы на ближайшее будущее

Чего следует избегать, чтобы не сойти с пути и не прийти к тому, чего ты не хочешь?



Задание «К чему я иду» (продолжение)

Чего я хочу

Какая профессия мне интересна? В какой области я хочу построить карьеру?

Где я хочу работать и учиться?

Знаю ли я, какие варианты аттестата мне доступны?

Какой вариант аттестата мне следует выбрать с учетом моих потребностей и целей на будущее?

Чего я не хочу



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне выбрать образование и карьеру»

Технологии

Что поможет мне придерживаться расписания и выполнять школьные задания?

Какие приложения помогут составить расписание и список обязанностей?

Какие технологии помогают мне в школе?

Какие технологии могут помочь мне наладить общение?

Сильные стороны и ресурсы

Как я помогаю окружающим дома, в школе или в нашем сообществе?

Какие предметы мне нравятся?

Как я буду оплачивать колледж?

Общественные ресурсы

Какие места в моем районе мне нравятся?

Какие вакансии доступны там, где я живу?

Какие профессиональные училища, программы профессионального обучения на рабочем месте или колледжи есть там, где я живу?

Как я могу связаться с интересующими меня школами или колледжами?

Какие образовательные программы и стажировки мне интересны?

Где я могу стать волонтером или пройти стажировку?

Сильные стороны и ресурсы

Как я могу обсудить свои сильные стороны и необходимые меры поддержки, которые позволят мне добиться наибольшего успеха в учебе и на работе?

Какие навыки мне следует отработать во время подготовки к собеседованиям при приеме на работу?

Отношения

Могу ли работать там же, где работают мои друзья и родные?
Если да, что это за работа?

У кого из моих знакомых, живущих рядом с нами, есть работа?

Кто из моих знакомых учится в колледже или проходит стажировку, которые мне интересны?

Как я могу знакомиться с новыми людьми и заводить новых друзей после окончания школы?

Есть ли среди моих знакомых студенты местного колледжа, которые получают помощь для людей с инвалидностью?

Кто из моих знакомых разделяет мои интересы?

На какие меры поддержки я могу претендовать

Куда я могу обратиться за помощью в оплате обучения в колледже?

Знаю ли я, как подать заявку на получение материальной помощи?

Знаю ли я, как подать заявку на получение помощи в рамках Программы профессионального обучения?

Кто входит в мою группу по планированию подготовки к взрослой жизни?

Обсуждала ли со мной моя группа, на какие меры поддержки я могу претендовать и как они могут помочь мне поступить в колледж или на стажировку?

Задание «Схема-звезда: что поможет мне выбрать образование и карьеру»



В центре звезды напиши свою цель. Заручившись поддержкой, ты добьешься всего, что захочешь! В поле для каждой категории записывай идеи, которые помогут тебе добиться этой цели. Не знаешь, с чего начать? Посмотри вопросы и перечни ресурсов на стр. 6.

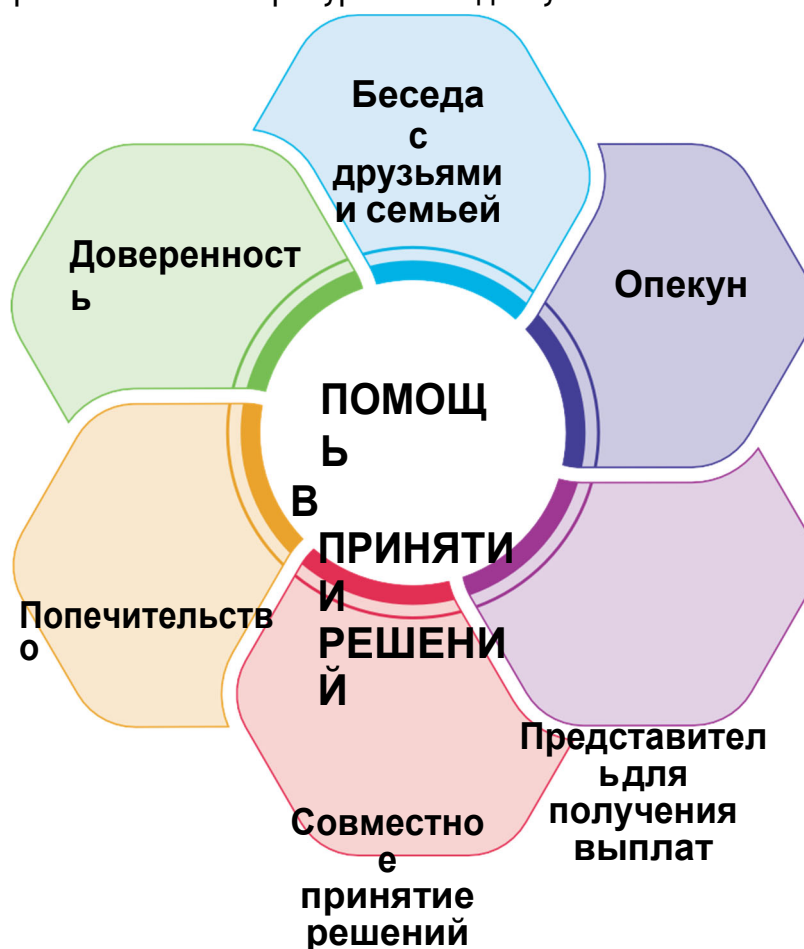


4. Как принимать решения во взрослой жизни?



Совершеннолетие – одновременно волнительная и сложная пора. С этого момента ты – взрослый человек – и несешь ответственность за свое финансовое благополучие. Теперь ты выбираешь, где жить, можешь голосовать и законно самостоятельно принимать решения. Умение принимать решения – навык, которому можно научиться.

Прежде чем принять важное решение, многие обращаются за советом, в том числе к родителям и друзьям. Из этого раздела ты узнаешь, кто может помочь тебе в принятии решений и какие ресурсы тебе доступны.



Кто может помочь в принятии решений

Совместное принятие решений

При совместном принятии решений ты можешь обратиться к друзьям, членам

и оценить возможные варианты и, заручившись их поддержкой, принимаешь собственное решение.

Представитель для получения выплат

Представитель для получения выплат может распоряжаться твоими социальными льготами, включая пособия по социальному обеспечению (SSI) или на участие в программе социального страхования по нетрудоспособности (SSDI).

Доверенность

Доверенность – юридический документ, который дает другому лицу право действовать от твоего имени, но только при принятии финансовых решений. Полномочия такого лица могут быть ограниченными (например, ограничиваться только действиями с банковским счетом) или широкими (распространяться на действия с банковскими счетами) активами и имуществом).

Опека

Опекун принимает решения, касающиеся исключительно финансов или недвижимости.

Попечительство

Установление попечительства – это официальный юридический процесс, по итогам которого судья назначает человека – попечителя, который будет действовать от имени лица, признанного «недееспособным».

Согласно законодательству штата Орегон, попечители обязаны поддерживать стремление своих подопечных к максимально возможной независимости при принятии решений.

Попечительство опасно тем, что лишает человека законных прав контролировать свою жизнь и самостоятельно принимать решения. В этом случае именно назначенный попечитель обязан удостовериться в соблюдении твоих прав и помочь тебе в принятии решений.



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – вместе с семьей, учителями и всеми, кто может помочь тебе в составлении плана, обсудить, как ты представляешь свое будущее и что для тебя важно. Расскажи своим родным, что помогает тебе принимать правильные решения, гарантирующие твое благополучие, здоровье и безопасность.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – помочь тебе научиться анализировать сложившиеся ситуации и оценивать доступные варианты, чтобы самостоятельно принимать решения. Вместе вы можете определить, какая помощь в принятии решений может потребоваться именно тебе с учетом твоего состояния и уровня твоей самостоятельности.



Задание «К чему я иду: принятие решений»

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта поможет тебе воплотить свое представление об идеальном варианте проживания?

Планы на ближайшее будущее

Что тебе нужно сделать сейчас или в будущем, чтобы воплотить свое представление об идеальном варианте проживания?

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта подталкивало тебя к тому, чего ты не хочешь?

Планы на ближайшее будущее

Чего следует избегать, чтобы не сойти с пути и не прийти к тому, чего ты не хочешь?



Задание «К чему я иду: принятие решений» (продолжение)

Чего я хочу

В чем выражается способность нести ответственность за свою жизнь?

При принятии каких решений мне требуется помощь?

При принятии каких решений я хочу получить помощь?

Чего я не хочу



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне научиться принимать решения»

Технологии

Какие технологии могут гарантировать мою безопасность дома и за его пределами?

Как технологии могут помочь мне принимать решения и делать выбор осознанно?

Какие технологии я могу использовать для передвижения?

Какие технологии я могу использовать для управления своими финансами?

Сильные стороны и ресурсы

Какие навыки я использую, чтобы отстаивать свое мнение дома и в школе?

Какой опыт выбора и принятия решений у меня уже есть?

Могу ли я положительно оценить сделанный выбор и принятые решения?

Какая помощь мне требуется при принятии определенных решений?

Общественные ресурсы

С кем мне нравится проводить время?

Какие возможности мне доступны, чтобы у меня была возможность отдыхать так же, как и мои сверстники?

Где в моем районе я могу работать?

Где в моем районе нужны волонтеры?

Как я могу передвигаться по моему району (самостоятельно на автомобиле, на автобусе и т. д.)?

Как я собираю информацию о разных вариантах проживания, чтобы понять, где я хочу жить в будущем?

Какие возможности для продолжения образования доступны там, где я живу?



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне научиться принимать решения» (продолжение)

Сильные стороны и ресурсы

К кому при необходимости я обращаюсь за помощью?

Как я стараюсь взять на себя больше ответственности в таких сферах, как:

- 1) здоровье;
- 2) безопасность;
- 3) финансовое благополучие;
- 4) повседневная жизнь?

Есть ли у меня возможность совершать ошибки и учиться на них?

Кто-либо помогал мне учиться самостоятельно принимать решения в повседневной жизни?

Отношения

Кто хорошо меня знает и мотивирует на успех?

Кто понимает, чего я хочу и что для меня важно?

Что может помочь моим родителям и другим взрослым отступить и позволить мне самостоятельно делать выбор и принимать решения, при необходимости обращаясь за поддержкой?

Кто может помочь мне подготовиться к тяжелому разговору с родителями?

Есть ли у меня знакомые семьи, у которых я могу чему-то научиться?

Как я определю, кому можно доверять, а кому нет?

Кому я могу позвонить, если почувствую опасность или мне потребуется помощь?

Кто помогает мне при совместном принятии решений?

На какие меры поддержки я могу претендовать

Я зарегистрирован(-а) для голосования?

Понимаю ли я, как проходит голосование?

Приходилось ли мне слышать о следующих сервисах, которые могут помочь покрыть текущие расходы и увеличить накопления?

1. Доверительный фонд для людей с особыми потребностями.
2. Индивидуальный счет развития (IDA)
3. Сберегательный счет ABLE для людей с инвалидностью.

Могу ли я претендовать на помощь для людей с инвалидностью дома, на работе, в общественных местах или в колледже?



Задание «Схема-звезда: что поможет мне научиться принимать решения»

В центре звезды напиши свою цель. Заручившись поддержкой, ты добьешься всего, что захочешь! В поле для каждой категории записывай идеи, которые помогут тебе добиться этой цели. Не знаешь, с чего начать? Посмотри вопросы и перечни ресурсов на стр. 36.



5. Как прожить здоровую жизнь?



Мы все хотим быть здоровыми, и многое зависит именно от нас. В наших силах заботиться о своем душевном и физическом здоровье, строить здоровые отношения, демонстрировать ответственное поведение, нести ответственность за свое здоровье и поддерживать физическую активность. Из этого раздела ты узнаешь, как сохранить здоровье и какие ресурсы помогут тебе в этом.





Задание «К чему я иду: здоровье»

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта поможет тебе воплотить свое представление о здоровой жизни?

Планы на ближайшее будущее

Что тебе нужно сделать сейчас или в будущем, чтобы воплотить свое представление о здоровой жизни?

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта подталкивало тебя к тому, чего ты не хочешь?

Планы на ближайшее будущее

Чего следует избегать, чтобы не сойти с пути и не прийти к тому, чего ты не хочешь?



Задание «К чему я иду: здоровье (продолжение)»

Чего я хочу

Что значит «здоровая жизнь»?

Что я хочу делать, чтобы сохранить здоровье?

Какие занятия приносят мне радость?

Чего я не хочу



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне прожить здоровую жизнь»

Технологии

Какие технологии могут помочь мне в учебе?

Как я могу использовать смартфон или iPad, чтобы обрести большую независимость?

Какие приложения помогут составить расписание и список обязанностей?

Как я могу оставаться на связи с друзьями с помощью соцсетей?

Какие технологии могут помочь мне наладить общение?

Сильные стороны и ресурсы

Понимаю ли я, в чем проявляется моя инвалидность и как это влияет на мою жизнь?

Знаю ли я, как говорить о своей инвалидности или потребностях в медицинской помощи?

Знаю ли я, кому звонить, если мне потребуется помощь?

Общественные ресурсы

Есть ли у меня возможность отдыхать так же, как и мои сверстники?

Где в моем районе я люблю отдыхать?

Какие развлекательные мероприятия, группы, клубы или занятия соответствуют моим интересам?

Какие места в моем районе мне бы хотелось посетить?

Сколько я могу потратить на культурные и развлекательные мероприятия?

Хочу ли я присоединиться к религиозной общине?

Хочу ли я занимать важную роль в своей религиозной общине? Занимаю ли я такую роль?

Где я хочу работать и помогать в качестве волонтера?

Волнуют ли меня вопросы социальной справедливости и хочу ли я участвовать в политической деятельности?



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне прожить здоровую жизнь» (продолжение)

Сильные стороны и ресурсы

Знаю ли я правила безопасности во время встреч с друзьями и в незнакомых местах?

Осознаю ли я, как по мере взросления меняется мое тело?

Кто-либо говорил со мной о репродуктивном здоровье и контрацепции?

Знаю ли я, что делать в чрезвычайной ситуации или в случае стихийного бедствия?

Отношения

Как я буду поддерживать связь с важными для меня людьми, если они переедут или поступят в колледж?

Как я могу завести новых друзей?
Какие возможности в моем распоряжении?

Как я могу получить важную роль в своем сообществе?

Есть ли у меня друзья с инвалидностью и друзья без инвалидности?

Какие отношения мне нужны?

С кем я могу поговорить, когда мне грустно, одиноко или тяжело?

Понимаю ли я, кого можно, а кого нельзя пускать в дом, и почему?

Со мной говорят о свиданиях, сексе и здоровых отношениях?

Кто помогает мне при совместном принятии решений?

На какие меры поддержки я могу претендовать

Помогают ли мне найти лечащего врача, специализирующегося на лечении взрослых?

Могу ли я претендовать на льготы по Программе социального страхования и программе Medicaid?

Как я смогу получать медицинскую помощь во взрослом возрасте?

Кто может помочь мне зарегистрироваться для участия в голосовании и понимаю ли я, что такое внедрение демократических принципов.



Задание «Схема-звезда: что поможет мне прожить здоровую жизнь»

В центре звезды напиши свою цель. Заручившись поддержкой, ты добьешься всего, что захочешь! В поле для каждой категории записывай идеи, которые помогут тебе добиться этой цели. Не знаешь, с чего начать? Посмотри вопросы и перечни ресурсов на стр. 42.





Многие молодые люди продолжают жить в доме своих родителей даже после окончания школы. Но есть и те, кто планирует жить самостоятельно. Из этого раздела ты узнаешь, какие варианты проживания тебе доступны и какие ресурсы помогут тебе добиться независимости и жить так, как ты хочешь и где ты хочешь.





Задание «К чему я иду: оптимальный вариант проживания»

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта поможет тебе воплотить свое представление об идеальном варианте проживания?

Планы на ближайшее будущее

Что тебе нужно сделать сейчас или в будущем, чтобы воплотить свое представление об идеальном варианте проживания?

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта подталкивало тебя к тому, чего ты не хочешь?

Планы на ближайшее будущее

Чего следует избегать, чтобы не сойти с пути и не прийти к тому, чего ты не хочешь?



Задание «К чему я иду: оптимальный вариант проживания» (продолжение)

Чего я хочу

Где я хочу жить после окончания школы?

С кем я хочу жить?

Что представляет собой дом моей мечты?

Чего я не хочу



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне подобрать идеальный вариант проживания»

Технологии

Какие технологии могут помочь мне в учебе?

Как я могу использовать смартфон или iPad, чтобы обрести большую независимость?

Какие приложения помогут

составить расписание и список обязанностей?

Как я могу оставаться на связи с друзьями с помощью соцсетей?

Какие технологии могут помочь мне наладить общение?

Сильные стороны и ресурсы

Какие сильные стороны помогут мне начать жить самостоятельно или с соседом по квартире?

О каких вариантах проживания мне хотелось бы знать больше?

Учусь ли я ориентироваться в своем районе?

Какие меры поддержки мне нужны, чтобы жить самостоятельно или с соседом по квартире?

Общественные ресурсы

Какие варианты проживания доступны там, где я живу?

Где в моем районе меня хорошо знают?

Какие организации помогут мне узнать больше о доступных вариантах проживания и мерах поддержки?

Какова стоимость различных вариантов проживания там, где я хочу жить?

Где я могу найти информацию о составлении бюджета и накоплениях?



Вопросы к заданию «Схема-звезда: что поможет мне подобрать идеальный вариант проживания» (продолжение)

Сильные стороны и ресурсы

На что я буду жить?

Какие стратегии помогут мне разумно распоряжаться деньгами?

Какие навыки позволят мне добиться желаемого уровня независимости?

Есть ли у меня возможность освоить и усовершенствовать навыки, необходимые для самостоятельной жизни?

Отношения

Кто готов объяснить мне, как арендовать квартиру или приобрести дом?

На кого я могу рассчитывать, если мне понадобится помощь или моральная поддержка?

Кто любит меня, заботится обо мне и готов поддержать меня на этапе подготовки к взрослой жизни?

У кого из моих знакомых похожая жизненная ситуация?

Что после окончания школы планируют делать мои друзья?

С кем из моих знакомых мне хотелось бы жить вместе?

На какие меры поддержки я могу претендовать

Могу ли я рассчитывать на помощь от учреждений или программ в оплате выбранного мною жилья?

Существуют ли программы, которые помогут мне начать откладывать деньги?

На какие меры поддержки и помощь, призванные помочь мне достичь желаемой степени независимости, я могу рассчитывать?



Задание «Схема-звезда: что поможет мне подобрать идеальный вариант проживания»

В центре звезды напиши свою цель. Заручившись поддержкой, ты добьешься всего, что захочешь! В поле для каждой категории записывай идеи, которые помогут тебе добиться этой цели. Не знаешь, с чего начать? Посмотри вопросы и перечни ресурсов на стр. 6.



7. На какую помощь я могу



Чтобы достичь поставленных целей и реализовать свои мечты, нам могут потребоваться меры поддержки и помощи. Чтобы определить, кто может рассчитывать на помощь или поддержку, учитывают такие факторы, как уровень дохода, место проживания и поставленный диагноз. Этот раздел посвящен программам и услугам, на участие в которых или на получение которых ты можешь претендовать.

Ты узнаешь:

- какие виды помощи предлагают разные программы;
- к кому обратиться, если тебя заинтересовала программа;
- как ты можешь взять на себя управление оказываемыми тебе услугами и мерами поддержки;
- как твоя семья может поддержать тебя;
- кого ты можешь включить в свою группу по подготовке к взрослой жизни.

На какую помощь и поддержку ты можешь рассчитывать?

- Подготовка к взрослой жизни
- Помощь учащимся с отклонениями вследствие нарушения развития
- Программа профессионального обучения
- План льготного медицинского страхования штата Орегон
- Социальные льготы

Подготовка к взрослой жизни

Твой школьный округ предлагает помощь в подготовке к взрослой жизни, чтобы поддержать тебя на пути к своим целям и вступлению во взрослый мир. Меры поддержки подбираются индивидуально для каждого учащегося с учетом поставленных целей.

Подготовка к взрослой жизни. По твоей просьбе подготовка к взрослой жизни может начаться уже в 14 лет. Прежде чем тебе исполнится 16 лет, твой учитель и другие члены группы по планированию подготовки к взрослой жизни помогут тебе и твоей семье составить план подготовки к взрослой жизни с учетом твоих

является частью индивидуального плана обучения (IEP). Услуги, подобные перечисленным ниже, учитывают твои персональные предпочтения, интересы, потребности и сильные стороны (так называемые PINS – preferences, interests, needs and strengths).

- Оценки специалистов, включая заполнение опросников интересов, стажировки и личные беседы.
- Подробные инструкции по развитию определенных навыков, таких как ведение личного бюджета или готовка.
- Получение опыта работы, включая производственные экскурсии, репетиции собеседований при приеме на работу и стажировки.
- Участие в жизни сообщества, включая волонтерство, ознакомительные поездки в колледжи или экскурсии по местам, которые тебе интересны.
- Консультации соответствующих специалистов, призванные помочь тебе достичь поставленных целей (например, освоение социальных навыков).
- Учебный план, который позволит тебе к окончанию школы набрать необходимое количество зачетных единиц и получить выбранный вариант аттестата.

Подготовка выпускников к трудоустройству (Pre-ETS). Это индивидуальные услуги, призванные подготовить тебя к трудоустройству с учетом твоих интересов и карьерных устремлений.

- Консультации по поиску работы позволят тебе получить представление о собственных навыках, интересах, способностях и стиле обучения, а также узнать больше о местных компаниях, которые могут стать для тебя отличным выбором.
- Обучение на рабочем месте – это возможность оценить разные условия на рабочем месте, узнать больше о возможностях трудоустройства там, где ты живешь, а также доступных вариантах подработки в школе и после школы.
- Консультации по вопросам получения высшего и среднего специального образования в рамках подготовки к взрослой жизни – это возможность подумать, какой путь ты хочешь выбрать после окончания школы, узнать больше о колледжах и доступных непрерывных мерах поддержки.
- Помощь в подготовке к трудоустройству – это возможность освоить социальные навыки, узнать, как получить и сохранить работу, понять,

(продолжение)

на какие меры поддержки на рабочем месте ты можешь претендовать, чтобы добиться успеха в профессии.

- Занятия, направленные на развитие умения отстаивать свои интересы, помогут тебе научиться защищать себя, говорить о своих сильных сторонах, при необходимости обращаться за помощью и самостоятельно принимать решения.

Варианты аттестата. Тебе доступны четыре варианта аттестата.

Стандартный аттестат штата Орегон

- Выдается учащимся, получившим 24 зачетные единицы на уровне своего класса, независимо от того, требовались ли им особые условия или нет.
- Такие аттестаты принимают все колледжи и университеты.
- Доступны разные виды финансовой помощи из федерального бюджета.

Аттестат об образовании по измененной программе

- Выдается учащимся, которые не получили 24 зачетные единицы на уровне своего класса, хотя для них были созданы особые условия по состоянию здоровья или ввиду инвалидности.
- Такие аттестаты принимают некоторые колледжи и профессиональные училища.
- Доступны некоторые виды финансовой помощи

Аттестат об образовании по упрощенной программе

- Выдается учащимся, которые не выполнили требования для получения стандартного аттестата или аттестата об образовании по измененной программе.

Справка об окончании школы

- Выдается учащимся, которые не выполнили требования для получения стандартного аттестата или аттестата об образовании по измененной или упрощенной программе.

Если ты планируешь поступить в колледж и получить степень, твой выбор – стандартный аттестат штата Орегон или аттестат об образовании по измененной программе.

У выпускников с аттестатом об образовании по упрощенной программе или со справкой об окончании школы возможность учиться в колледже и получить финансовую помощь из федерального бюджета ограничена. Ты сможешь посещать занятия в колледже и участвовать во внеучебных мероприятиях. Однако ты не сможешь получить степень или претендовать на получение финансовой помощи из федерального бюджета.

Если тебе еще не выдали стандартный аттестат штата Орегон, но для тебя разработали индивидуальный план обучения IEP, ты можешь вернуться в школу и начать подготовку к взрослой жизни вплоть до 21 года. Во время подготовки основное внимание будет уделено развитию навыков, которые помогут тебе успешно устроиться на работу и вступить во взрослую жизнь после окончания школы.



К кому мне обратиться?

Вместе со своим учителем другими участниками группы по подготовке к взрослой жизни убедитесь, что составленные для тебя программы подготовки к взрослой жизни и трудоустройству, а также выбранный вариант аттестата соответствуют твоим целям и твоему видению собственной жизни после школы.



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – вместе с семьей, учителями и всеми, кто может помочь тебе в составлении плана, обсудить, как ты представляешь свое будущее и какие цели ставишь перед собой. Если твои потребности, цели или видение будущего изменятся, попроси своего учителя провести совещание по разработке плана. Твоя задача – мечтать о великом!



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – поддерживать тебя на протяжении всего этапа планирования, помочь выбрать оптимальный для тебя вариант аттестата, организовать подготовку к взрослой жизни с помощью составленного для тебя плана и поощрять твои стремления прожить счастливую жизнь.



Кого я могу пригласить в свою группу по подготовке к взрослой жизни? Возможно, ты захочешь пригласить сотрудников учреждений или сторонних специалистов, которые пока не входят в твою команду. Они могут поделиться

своими наблюдениями и рассказать о доступных услугах и ресурсах, которые могут помочь тебе и твоей группе достичь поставленных целей. Задача твоей группы – искать нестандартные решения и оказывать поддержку, одновременно помогая тебе спланировать свое счастливое будущее. Разноплановые специалисты, правильная поддержка и творческий подход – вот залог успеха твоей группы!

Управление по обслуживанию лиц с инвалидностью

Управление по обслуживанию лиц с инвалидностью (Office of Developmental Disability Services, ODDS) предлагает различные услуги, призванные помочь людям достичь поставленных целей. Такие услуги помогают людям жить, работать, учиться

и принимать участие в жизни сообщества. Специальные услуги для лиц

с нарушениями развития (developmental disability, DD) охватывают все сферы жизни: их можно получить как дома, так и в общественных местах, на рабочем месте, в приемной семье или пансионате.

Какие услуги они предлагают?

Услуги индивидуальной поддержки Твой куратор поможет тебе составить индивидуальный план обслуживания (ISP), в котором будут перечислены все необходимые услуги и меры поддержки с учетом твоих потребностей. Индивидуальный план обслуживания составляется на основе твоего представления о счастливой жизни и включает все выбранные тобой услуги и меры поддержки, призванные помочь тебе реализовать свое видение.

Услуги, предусмотренные программой штата (K Plan)

- Помощь в освоении новых навыков и повышение уровня самостоятельности
- Консультации по вопросам поведения и соответствующие меры поддержки.
- Временный уход, когда родители или лица, осуществляющие уход, нуждаются в отдыхе
- Вспомогательные устройства и технологии, чтобы повысить уровень самостоятельности
- Помощь в уходе за собой (в передвижении по дому, кормление, купание, помощь в одевании)
- Помощь по дому (уборка, стирка, прием лекарств, приготовление пищи, покупки)
- Транспортировка для доступа к услугам или посещения общественных мест
- Обустройство дома для создания безопасной и безбарьерной

Услуги по программе Waiver

- Обустройство придомовой территории для создания безопасной среды
- Обучение управлению персоналом служб помощи
- Обучение членов семьи, которые тебе помогают
- Специализированные медицинские расходные материалы с учетом твоих медицинских потребностей
- Обустройство транспортных средств
- Сестринский уход
- Специализированные диеты
- Помощь в трудоустройстве, включая получение опыта работы освоение навыков, поиск и сохранение работы, развитие карьеры (см. стр. 56)

Помощь в трудоустройстве

Первая работа – важный и волнительный момент в жизни многих молодых людей. Перечисленные ниже сервисы помогут тебе в том числе получить первую работу.

- Программа Employment Path предоставляет краткосрочные меры поддержки, призванные помочь получить опыт работы и освоить нужные навыки.
- Организация работы в малых группах лиц с инвалидностью – мера поддержки, призванная помочь развить навыки, необходимые для получения индивидуальной работы в сообществе.
- Изучение карьерных возможностей – процесс составления персонализированного плана с целью найти работу с учетом твоих интересов и сильных сторон.
- Помощь в поиске работы. Специалист по поиску работы изучает предпочтения кандидата, встречается с потенциальными работодателями, помогает в составлении заявления о приеме на работу и подготовке к собеседованию, определяет или создает должности на рабочем месте.
- Наставничество. Наставник знакомит с обязанностями на новом рабочем месте, помогает при переходе на новую должность и поддерживает на пути к достижению карьерных целей.



К кому мне обратиться?

Чтобы узнать, на какие услуги ты можешь претендовать, обратись к представителям Программы поддержки лиц с отклонениями вследствие нарушения развития по месту проживания (CDDP). Найти программу CDDP по месту проживания можно здесь: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>.



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – обсудить, как ты представляешь свое будущее и какие цели ставишь перед собой, с куратором, семьей и всеми, кто может помочь тебе в составлении плана. Если твои потребности, цели или видение будущего изменятся, свяжись со своим куратором или попроси провести совещание по разработке плана.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – поддерживать тебя на протяжении всего этапа планирования, помогать получить услуги и меры поддержки, перечисленные в твоём индивидуальном плане обслуживания, и поощрять твои стремления прожить счастливую жизнь.



Кого я могу пригласить в свою группу по подготовке к взрослой жизни? Твой куратор расскажет тебе и твоей группе, на какие услуги ты можешь претендовать и к каким специалистам обратиться, чтобы достичь поставленных целей. Кого включить в группу, выбираешь именно ты.

Программа профессионального обучения

Программа профессионального обучения (Vocational Rehabilitation, VR) предлагает людям с инвалидностью различные услуги, призванные помочь подготовиться к собеседованию, получить желаемую работу и сохранить ее. Назначенный тебе консультант по профессиональному обучению поможет определить, какие это будут услуги.

Какие услуги они предлагают?

- Оценки специалистов для определения сильных сторон, трудовых навыков и интересов.
- Помощь в формулировании карьерной цели, выборе услуг программы профессионального обучения и принятии осознанных решений для достижения цели.
- Освоение навыков самостоятельной жизни (как ухаживать за собой, управлять своими финансами и пользоваться доступными видами транспорта).
- Вспомогательные технологии для общения и выполнения рабочих задач.
- Помощь в освоении трудовых навыков, необходимых для достижения карьерной цели.
- Услуги по трудоустройству, включая помощь в составлении заявлений о приеме на работу и резюме, подготовку к собеседованиям, поиск информации об интересующих вакансиях и сотрудничество с работодателем для создания безбарьерной среды, которая позволит сотрудникам с инвалидностью добиться успеха на работе.



К кому мне обратиться?

Чтобы узнать, можешь ли ты претендовать на услуги в рамках программы и назначить консультацию по профориентации, обратись в офис Программы профессионального обучения по месту жительства. Найти ближайший офис Программы профессионального обучения можно здесь: <https://www.oregon.gov/DHS/EMPLOYMENT/VR/Pages/Locator-Schools-Families.aspx>



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – обсудить, какой ты представляешь свою будущую работу, с консультантом по профессиональному обучению, семьей и всеми, кто может помочь тебе в составлении плана. Если твои потребности, цели или видение будущего изменятся, свяжись со своим консультантом по профессиональному обучению или попроси провести совещание по разработке плана.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – поддерживать тебя на протяжении всего этапа планирования, помогать получить услуги и меры поддержки, перечисленные в твоём индивидуальном плане обучения, и поощрять твои стремления прожить счастливую жизнь.



Кого я могу пригласить в свою группу по подготовке к взрослой жизни? Твой консультант по профессиональному обучению расскажет тебе и твоей группе, на какие услуги ты можешь претендовать и к каким специалистам обратиться, чтобы достичь поставленных целей.

Социальные пособия

Управление социальной защиты США (Social Security Administration, SSA) – федеральный орган, ответственный за выплату пособий лицам с инвалидностью и пенсионерам.

Какие услуги они предлагают?

- Социальное страхование по нетрудоспособности (Social Security Disability Insurance, SSDI) – ежемесячные пособия, выплачиваемые лицам, которые соответствуют требованиям, установленным SSA. Пособие выплачивается работникам или их иждивенцам, а его размер зависит от трудового стажа.
- Дополнительный социальный доход (Social Security Income, SSI) – ежемесячные денежные пособия, выплачиваемые лицам с инвалидностью, пожилым и слабовидящим для обеспечения базовых потребностей в пище, одежде и жилье.
- Многие уверены, что, устроившись на работу, они потеряют пособие по инвалидности. Но в большинстве случаев это не так! На самом деле, люди с инвалидностью могут получать доход от работы и сохранить свои льготы – в этом тебе могут помочь консультанты по льготам, стимулирующие программы трудоустройства и другие меры поддержки, такие как сберегательный счет ABLE для людей с инвалидностью.
- Консультацию должен предоставлять дипломированный консультант по льготам. Такой специалист объяснит, как доход от работы влияет на размер пособий и как принять участие в стимулирующих программах трудоустройства.
- Стимулирующие программы трудоустройства позволяют найти работу или открыть свое дело, сохранив свои денежные пособия (SSI и SSDI) и льготы по программе Medical, или накопить на образование.



К кому мне обратиться?

Как подать заявку на получение социального пособия:

- Онлайн на www.socialsecurity.gov.
- Позвонить по номеру 1-800-772-1213 и записаться на консультацию в офисе Службы социальной защиты или по телефону. Найти ближайший офис Службы социальной защиты можно здесь: <https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>.

Как назначить встречу с консультантом по льготам:

- Связаться с представителями программы Plan for Work в Организации штата Орегон по защите прав инвалидов (Disability Rights Oregon, DRO), написав на адрес pfw@DROregon.org или позвонив по номеру 1-800-452-1694, доб. 227 (звонок бесплатный) или 503-243-2081.
- Позвонить в консультационную службу Work Incentives Network по номеру 1-800-661-2571. Оставить голосовое сообщение, назвав свои имя и фамилию и контактную информацию и уточнив, какого рода консультацию по льготам требуется получить.



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – определить желаемый уровень будущего дохода и карьерные цели и узнать больше о стимулирующей программе трудоустройства и других инициативах, которые могут тебе помочь.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – помочь тебе получить пособие SSI или SSDI, обратиться к консультанту по льготам и стимулирующим программам трудоустройства и поддержать тебя на пути к счастливой жизни.

План льготного медицинского страхования штата Орегон (ОНР)

Благодаря Плану льготного медицинского страхования штата Орегон жители штата Орегон могут получать комплексную медицинскую помощь через организации по координации ухода (ССО). Организация по координации ухода – это местная сеть, которая объединяет медицинских специалистов, работающих в самых разных сферах, включая как физическое, так и душевное здоровье и лечение зависимостей, а также стоматологов. Все эти специалисты работают в своих сообществах и оказывают помощь клиентам плана ОНР.

Какие услуги они предлагают?

- Стоматологические услуги, включая профессиональную чистку, фторирование, пломбирование и удаление зубов, установку зубных протезов и коронок, герметизацию фиссур, лечение корневых каналов, а также экстренную и неотложную стоматологическую помощь.
- Медицинская помощь (профилактические осмотры и приемы), которую могут оказывать лечащий врач, практикующая медсестра или фельдшер.
- Услуги офтальмолога.
- Выдача и проверка слуховых аппаратов.
- Медицинский уход на дому.
- Иммунизация и вакцинация.
- Ведение беременности, роды и послеродовой уход.
- Лабораторные анализы и рентген.
- Медицинское оборудование и расходные материалы (тест-полоски для глюкометров или костыли).
- Физиотерапия, эрготерапия, логопедическая помощь.
- Лекарства, отпускаемые по рецепту.



К кому мне обратиться?

Подать заявление на включение в план ОНР можно в любое время. Запись всегда открыта. Чтобы стать клиентом плана, нужно соответствовать требованиям к уровню дохода и условиям проживания. Другими важными факторами являются возраст и инвалидность. Подать заявление онлайн можно здесь: <https://one.oregon.gov/>.

Если ты хочешь подать заявление на родном языке или тебе нужна помощь с заполнением формы на родном языке, позвони по номеру 1-800-699-9075 (линия ТТУ 711). Специалисты ОНР готовы оказать помощь с понедельника по пятницу с 07:00 до 18:00.

На сайте www.OregonHealthCare.gov ты также найдешь перечень некоммерческих организаций, которые могут оказать помощь бесплатно.



В чем заключается моя роль?

Твоя задача – начать активно следить за своим здоровьем. Сразу после включения в план выбери врача или медицинское учреждение, приучи себя регулярно проходить профилактические осмотры, в том числе у стоматолога, задавай вопросы, не опаздывай на приемы, не скрывай ничего от своих лечащих врачей и строго следуй своему плану лечения.



В чем заключается роль моей семьи?

Задача родных – поощрять твое стремление заботиться о своем здоровье, помогать получить доступ к медицинской помощи и поддерживать тебя на пути к счастливой жизни.

8. Термины



Опека

Опекун помогает тебе, принимая от твоего имени решения, касающиеся твоих финансов и недвижимости.

Отклонение вследствие нарушения развития

В штате Орегон «отклонением вследствие нарушения развития» считается состояние, проявившееся в возрасте до 22 лет или до 18 лет, если речь идет об отклонениях в интеллектуальном развитии. Такие отклонения возникают в головном мозге, напрямую влияя на его работу, и наблюдаются в течение всей жизни. Отклонения вследствие нарушения развития также могут влиять на способность общаться, ухаживать за собой, одеваться и осваивать социальные навыки.

Попечительство

Установление попечительства – это официальный юридический процесс, по итогам которого судья назначает человека, который будет действовать от твоего имени. Такого человека называют попечителем. По закону штата Орегон, обязанность попечителя – помочь тебе научиться заботиться о себе и, насколько это возможно, самостоятельно принимать решения.

Индивидуальный план обучения (Individual education plan, IEP) Если ты проходишь специальное обучение, тебе вместе с твоей группой по планированию предстоит составить индивидуальный план обучения.

В индивидуальном плане обучения будут перечислены специальные средства и дополнительные услуги, которые тебе понадобятся, чтобы успешно учиться и достичь поставленных целей.

Индивидуальный план поддержки (Individual support plan, ISP)

Если из-за отклонений вследствие нарушения развития тебе требуются специальные услуги, для тебя составят индивидуальный план поддержки, в котором будут обозначены твои цели и перечислены инструменты, необходимые для их достижения. В плане также будет указано, кто входит в твою группу поддержки и какую помощь они должны вам оказывать.

Индивидуальный план трудоустройства (Individual plan for employment, IPE) Если ты получаешь услуги помощи в трудоустройстве в рамках программы профессионального обучения лиц с инвалидностью, для тебя разработают индивидуальный план трудоустройства. В индивидуальном плане трудоустройства

определена твоя профессиональная цель, перечислены шаги для ее достижения, а также специалисты и ресурсы, которые помогут тебе получить желаемую работу.

Подготовка выпускников к трудоустройству

Подготовка выпускников к трудоустройству – персональные услуги для учащихся с инвалидностью в возрасте от 14 лет до 21 года, призванные подготовить тебя к будущей работе с учетом твоих профессиональных интересов. Такие услуги включают изучение вакансий, обучение на рабочем месте, развитие необходимых для трудоустройства навыков и умения отстаивать свои права, а также консультирование по вопросам получения среднего специального и высшего образования.

Среднее специальное и высшее образование

Высшее и среднее специальное образование – любое формальное образование, полученное после окончания средней школы. Среди возможных вариантов – программы профессионального обучения на рабочем месте, профессиональные училища, онлайн-колледжи, четырехлетние колледжи или университеты.

Доверенность

Доверенность – юридический документ, который дает другому лицу право действовать от твоего имени, но только при принятии финансовых решений. Полномочия такого лица могут быть ограниченными (например, ограничиваться только действиями с банковским счетом) или широкими (распространяться на действия с банковскими счетами, активами и имуществом).

Представитель для получения выплат

Представитель для получения выплат может распоряжаться твоими социальными льготами, включая пособия по социальному обеспечению (SSI) или на участие в программе социального страхования по нетрудоспособности (SSDI).

Совместное принятие решений

При совместном принятии решений ты можешь обратиться к друзьям, членам семьи и профессионалам с просьбой помочь тебе разобраться в ситуации и оценить возможные варианты. Обладая всей необходимой информацией и заручившись поддержкой, ты можешь самостоятельно принять решение.

Меры поддержки

Широкий термин, используемый для обозначения помощи, которую ты получаешь для достижения своих целей.

План перехода к взрослой жизни

В плане перехода к взрослой жизни определяются твои цели на жизнь после окончания школы и уточняется, какой опыт, включая образование, опыт работы и участие в общественных мероприятиях, необходимо получить для их достижения.

9. Приложение



Ресурсы

Сильные стороны и ресурсы

Подробнее о личном профиле

<https://www.youtube.com/watch?v=fnaKnVWFh44>

В этом видео подробно объясняется, что такое личный профиль, как его использовать и почему он имеет такое важное значение (продолжительность — 5:14).

Что такое персонализированный подход к планированию?

<https://www.youtube.com/watch?v=ECcH5SR4KzM>

В этом видео подробно описывается процесс составления персонализированного плана и объясняется, почему он имеет такое важное значение (продолжительность — 3:06).

Персонализированный личный профиль

<https://factoregon.org/person-centered-plan-samples/>

Инициатива Family & Community Together (ФАКТ) поддерживает стремление семей штата Орегон, столкнувшихся с инвалидностью, жить полноценной жизнью, а именно: привлекает внимание к проблеме, расширяет сообщество и снабжает семьи всем необходимым. В этом разделе ты найдешь несколько образцов личных профилей и форм для заполнения на разных языках.

Привлечение координатора

<https://thearcoregon.org/gaps/personal-planning-services/>

На сайте организации Arc Oregon ты найдешь информацию о персонализированных инструментах, которые помогут тебе составить план на будущее. Привлечение координатора — лишь один из возможных вариантов. Множество инструментов, в том числе перечисленные в этом руководстве, не требуют привлечения координатора.

Видео The Best Me I Can Be — Module 1

<https://www.youtube.com/watch?v=aRWvu-Jovs8>

В этом видео объясняется, почему учащимся, а также их родителям, учителям и другим сотрудникам школы выгодно, когда учащиеся берут на себя руководство составлением плана IEP (продолжительность — 9:41).

Видео The Best Me I Can Be — Module 5

https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=DGaazxPlgt0

В этом видео объясняется, как составленный под руководством учащегося план IEP может повлиять на учащихся, родителей, учителей и других сотрудников школы (продолжительность — 11:08)

Информационный портал I'm Determined

www.imdetermined.org

На сайте ты найдешь информацию и инструменты, призванные помочь учащимся и родителям освоить и усовершенствовать навыки самостоятельной жизни.

Видео Supported Decision Making: Your Support, My Decisions

https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=dGJe5KyflxM

В этом видео объясняется, как проходит процесс совместного принятия решений, и рассматриваются альтернативы попечительству с точки зрения лиц с инвалидностью, родителей и опекунов (продолжительность — 7:54).

Отношения

Портал Meetup: The Real World Is Calling

<https://www.meetup.com/>

Этот сайт поможет тебе завести друзей в своем сообществе. Ты можешь присоединиться к группе по интересам и попробовать что-то новое или создать собственную группу с учетом своих интересов.

Видео 12 Signs You're in a Healthy Relationship

<https://www.youtube.com/watch?v=kCQIDvEnrTg>

В этом видео перечислены признаки здоровых взаимоотношений, в том числе такие как взаимоуважение, доверие, честность, поддержка, справедливость, равенство и налаженная коммуникация (продолжительность — 4:51).

На какие меры поддержки и ресурсы я могу рассчитывать

На какую помощь я могу рассчитывать?

В разделе 7 этого руководства объясняется, на какую помощь ты можешь рассчитывать от школьного округа, Управления по обслуживанию лиц с инвалидностью, Программы профессионального обучения, Управления социальной защиты и Плана льготного медицинского страхования штата Орегон.

Сберегательный счет ABLE для лиц с инвалидностью в штате Орегон

<https://oregonablesavings.com/>

Сберегательный счет ABLE для лиц с инвалидностью в штате Орегон – это возможность накопить на будущее, сохранив как федеральные льготы, так и льготы штата. Ты можешь открыть счет ABLE онлайн всего за 10 минут.

Инициатива Индивидуальный счет развития (IDA)

<https://oregonidainitiative.org>

Индивидуальный счет развития (IDA) – накопительный счет, на который также перечисляются взносы работодателя. Такой счет призван помочь семьям штата Орегон с низким доходом накопить на будущее.

Счет IDA позволяет делать накопления, сохраняя федеральные льготы и льготы штата.

Консультационные службы по жилищным вопросам, утвержденные Министерством жилищного строительства и городского развития США (Housing and Urban Development, HUD)

<https://apps.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm?webListAction=search&searchstate=OR>

Утвержденные HUD консультационные службы доступны по всему штату. Они оказывают информационную поддержку и предлагают программы, призванные помочь семьям с низким доходом, пожилым и людям с инвалидностью арендовать или приобрести жилье.

Служба жилищно-коммунального обслуживания штата Орегон (OHCS)

www.oregon.gov/ohcs/Pages/index.aspx

Служба OHCS – это орган штата, отвечающий за разработку программ профилактики бездомности, оказывающий помощь в оплате коммунальных услуг и подборе доступных вариантов жилья и поощряющий приобретение жилья в собственность. На сайте службы OHCS ты найдешь ссылки на дополнительные ресурсы, посвященные аренде и покупке жилья, которые могут быть полезны.

Программа поддержки лиц с отклонениями вследствие нарушения развития (CDDP) Интернаты и пансионаты для взрослых.

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>

У тебя может право переехать в интернат или пансионат для взрослых и жить вместе с другими людьми с инвалидностью. Чтобы узнать, на какие услуги ты можешь претендовать, обратись к представителям Программы поддержки лиц с отклонениями вследствие нарушения развития (CDDP) по месту проживания .

Информационный портал Career Information System

<https://portal.cis.intocareers.org/>

Если у твоей школы есть доступ к системе Career Information System (CIS) в штате Орегон, ты также можешь попросить доступ и создать свой аккаунт. После входа в систему тебе станут доступны инструменты для оценивания и планирования обучения и карьеры, а также ресурсы для получения финансовой помощи.

Грант Oregon Promise

<https://oregonstudentaid.gov/oregon-promise.aspx>

Oregon Promise – грант штата на оплату обучения в любом муниципальном колледже штата Орегон для недавних выпускников средней школы и обладателей диплома об общеобразовательной подготовке GED®. Здесь ты можешь узнать больше о [сроках подачи заявки для старшеклассников и \(или\) недавних выпускников](#).

Бесплатное заявление на получение Федеральной финансовой помощи учащимся (FAFSA)

<https://studentaid.ed.gov/sa/fafsa>

FAFSA – федеральный ресурс для учащихся, которые планируют получить финансовую помощь для оплаты обучения. Помощь может предоставляться в том числе в форме стипендий, грантов, займов или подработки.

Предусмотренные Департаментом образования штата Орегон процессуальные гарантии в системе общего школьного образования (K–12)

<https://www.oregon.gov/ode/rules-and-policies/pages/procedural-safeguards.aspx>

Процессуальные гарантии описывают твои права и варианты решения возможных споров со школьным округом. Ты будешь получать копию документа как минимум один раз в год на совещании по разработке плана IEP.

Онлайн-регистрация избирателя в штате Орегон

<https://sos.oregon.gov/voting/Pages/registration.aspx?lang=en>

Здесь ты можешь узнать больше о процедуре голосования и зарегистрироваться на онлайн-голосование.

Социальные пособия по инвалидности

<https://www.ssa.gov/benefits/disability/>

На сайте подробно объясняется, как подать заявление на получение социальных пособий по инвалидности и как управлять своими льготами онлайн, если ты их уже получаешь.

План льготного медицинского страхования штата Орегон

<https://one.oregon.gov/General/OneUserGuides>

На этом сайте ты найдешь ссылки на руководства по подаче заявления на включение в План льготного медицинского страхования штата Орегон на английском и испанском языках.

Общественные ресурсы

Проект GO! Project

<https://ocdd.org/legislative-advocacy-the-go-project/>

Слово «go» в названии проекта GO! Project расшифровывается как Grassroots Oregon – «жители Орегона». Инициатива GO! Project рассказывает о проблемах, с которыми сталкиваются лица с отклонениями вследствие нарушения развития, и позволяет всем, кто представляет интересы сообщества, объединить усилия и привлечь законодателей, чтобы совместными усилиями решить проблемы, возникающие в сообществах по всему штату Орегон.

Программа RentWell

www.rentwell.org

Девиз программы RentWell – каждый заслуживает достатка, благополучия и справедливых условий аренды. Для этого была разработана специальная образовательная программа для арендаторов в штатах Орегон и Вашингтон. Программа предоставляет всю необходимую информацию и помогает освоить необходимые навыки, чтобы стать ответственным жильцом и успешно арендовать жилье на долгий срок.

Совет по борьбе с дискриминацией при продаже и аренде жилья в штате Орегон (FHCO)

www.fhco.org

Одна из задач совета FHCO – рассказать арендаторам об их правах. Кроме того, FHCO борется с дискриминацией при продаже и аренде жилья и добивается равных возможностей при поиске жилья для всех, независимо от расы, цвета кожи, национальности, религии, пола, наличия иждивенцев, инвалидности, семейного положения, источников дохода и т. д., в соответствии с духом и буквой федеральных законов и законов штата.

Образовательные программы для тех, кто планирует приобрести жилье

<https://www.oregon.gov/ohcs/HD/SFF/brochures/home-buyer-education-programs-oregon.pdf>

Здесь собрана самая важная информация для тех, кто впервые приобретает жилье. Советы дают опытные консультанты, специализирующиеся на помощи тем, кто покупает жилье впервые.

Раздел Taking Charge of My Health Care

<https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge-my-health-care>

Инструмент, созданный людьми с инвалидностью для людей с инвалидностью. В разделе собраны видео и брошюры с полезной информацией, ссылками на ресурсы и стратегиями развития навыков для тех, кто хочет взять заботу о собственном здоровье в свои руки.

Управление по вопросам профессионального обучения и подготовки в штате Орегон

https://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

На сайте ты найдешь перечни доступных в штате Орегон программ профессионального обучения для каждой специальности.

Профессиональные училища, колледжи и университеты

<https://www.trade-schools.net/locations/oregon-schools-directory.asp>

На сайте есть поиск программ стажировки по специальности и почтовому индексу.

Портал Oregon Goes to College

<http://oregongostoccollege.org/colleges>

На сайте собрана необходимая информация, формы заявлений и другие полезные ресурсы более чем для 100 муниципальных колледжей, университетов штата и частных некоммерческих колледжей в штате Орегон.

Портал Supported decision making

<http://www.supporteddecisionmaking.org/state-review/oregon>

На сайте подробно объясняется, что представляет собой процесс совместного принятия решений.

Памятки Arc Oregon, подробно объясняющие процесс совместного принятия решения

<https://thearcoregon.org/projects/sdm-train-the-trainer/>

На сайте собрана полезная информация для молодых людей старше 18 лет, их родителей и других значимых взрослых, расшифровывающая смысл судебных решений для взрослых и объясняющая, как правильно оказывать помощь в принятии решений.

Руководство по управлению денежными средствами для назначенных судом попечителей имущества и опекунов

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_court-appointed-guardians_guide.pdf

В этом руководстве подробно объясняется, что может, а чего не может делать попечитель.

Руководство по управлению денежными средствами для доверенных лиц

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_power-of-attorney_guide.pdf

В этом руководстве подробно объясняется, что может, а чего не может делать доверенное лицо.

Руководство по управлению для представителей для получения выплат и доверенных лиц, назначенных распоряжаться пособиями Управления социального обеспечения бывших военнослужащих

http://files.consumerfinance.gov/f/201310_cfpb_lay_fiduciary_guides_representative.pdf

В этом руководстве подробно объясняется, что может, а чего не может делать представитель для получения выплат и доверенное лицо, назначенное распоряжаться пособиями Управления социального обеспечения бывших военнослужащих

Варианты оказания помощи другим лицам в принятии решений в штате Орегон

<http://bit.ly/2WF2jLR>

В этом руководстве собрана информация об основных способах оказания помощи в принятии решений, доступных в штате Орегон.

Технологии

Функция Accessibility («Универсальный доступ») на устройствах Apple

<https://www.youtube.com/watch?v=XB4cjbYywqg&feature=youtu.be>

Видео о том, как технологии помогают людям с инвалидностью заниматься любимым делом (продолжительность – 1:42).

Технологии обладают наибольшей силой, когда они расширяют возможности каждого

<https://www.apple.com/accessibility/>

Раздел, посвященный встроенным функциям для людей с инвалидностью в устройствах Apple.

Сеть центров реабилитации Assistive Technology (AT) Lab

<http://cv-atlab.org/>

Центры реабилитации Assistive Technology (AT) Lab ведут свою деятельность в штате Орегон и на юго-западе штата Вашингтон. Центры предоставляют очные и дистанционные консультации для детей и взрослых, каждую неделю проводят день открытых дверей и предоставляют информацию о средствах реабилитации по телефону/электронной почте. Средства реабилитации – это инструменты или стратегии, призванные расширить или сохранить функциональные способности лиц с инвалидностью. К таким средствам реабилитации относят как тренажеры для формирования техники письма, так и планшетные компьютеры iPad, устройства альтернативной и дополненной коммуникации, инвалидные кресла и не только.

Компания Access Technologies

<https://www.accesstechnologiesinc.org/>

Компания Access Technologies помогает сообществам на всей территории штата Орегон. В числе предоставляемых услуг демонстрация, аренда и предоставление устройств для создания безбарьерной среды, предоставление медицинского оборудования длительного пользования, осмотры специалистов и обучение, призванное помочь тебе стать самостоятельнее дома, на работе, в школе или сообществе.

План трудоустройства

<https://road2work.oregon.gov/>

На основании твоих ответов на вопросы сервис поможет составить индивидуальный карьерный план с привлечением доступной помощи и мер поддержки.

Личные истории

История 1: Хосе

Хосе 14 лет. Он любит рисовать и интересуется животными. Особенно ему нравится рисовать животных, и ему хотелось бы помогать им, когда он станет старше. Хосе живет в крупном городе в штате Орегон, вместе с ним в классе учатся еще 30 человек. Ему нравится жить вместе с мамой, старшей сестрой и двумя кошками, но не нравится, что соседи из квартиры этажом выше сильно шумят. Кроме того, Хосе хочет завести собаку, поэтому он мечтает о доме с задним двором. У его подруги Энн есть питомец-терапевт, который помогает ей успокоиться в трудные моменты, и Хосе тоже мечтает о таком. Пока Хосе не может завести собаку, но ему нравится ходить в приют для животных рядом со своим домом. Для Хосе очень важен установленный распорядок дня, и он не использует слова для общения. Если окружающие его не понимают, он сильно расстраивается. Ему не нравится, когда окружающие уверены, что он не осознает происходящее вокруг, или когда другие принимают решения за него.

Как Хосе смог взять руководство составлением плана IEP

Прошлый опыт

Оценивает положительно: окружающие многого ждут от Хосе. Посещал зоопарк, вырастил двух котят, навещал собак в службе защиты животных и заботился о соседской собаке. Рисунки Хосе выставлялись на школьной выставке. Он с удовольствием занимался плаванием, выражает эмоции жестами и легко осваивает новые технологии.

Оценивает отрицательно: до того как Хосе научился использовать для общения iPad, в школе ему было нелегко. У него не было эффективного способа общаться с окружающими за пределами школы. После школы ему становится скучно, из-за чего у родителей возникают проблемы с поведением, а иногда даже наказывают его за «плохое поведение».

Планы на ближайшее будущее

Оценивает положительно: посетить зоопарк Wildlife Safari, увидеть океан, научиться играть в Magic the Gathering, самостоятельно выгуливать собак, узнать больше о китах, поступить в колледж, сходить на игру футбольной команды Ducks, войти в команду по плаванию, стать волонтером в службе защиты животных, понять, каким он хочет видеть свой план IEP, а чего в нем быть не должно, поделиться своими мыслями с группой и назначить встречу.

Оценивает отрицательно: пропускать экскурсии и школьные мероприятия, сидеть дома без дела, выслушивать от окружающих, что ему делать, когда дома нет устройств для коммуникации, когда в план IEP включают цели, которые ему не нравятся

Видение будущего

Хочет: устроиться на интересную работу, помогать животным, жить рядом с мамой и сестрой, самостоятельно передвигаться по городу, жить в доме с большим задним двором, где достаточно места для собаки и кур, жить вместе с друзьями, есть пиццу каждый день, иметь собственный телефон, поступить в Университет штата Орегон, стать частью сообщества и получить звание Duck, встречаться с девушкой.

Не хочет: прожить всю жизнь с мамой, мыть посуду, рано вставать, чтобы кто-то жил в квартире этажом выше, остаться одиноким и несамостоятельным.

Сводная «Схема-звезда»

Сильные стороны: сострадательный, хорошо относится к животным, быстро набирает сообщения, физический сильный, любит воду, волевой, использует iPad для общения и самоорганизации, создает собственные презентации с помощью iPad и текстовых сообщений.

Отношения: сестра, мама, подруга Энн (у нее можно узнать, как завести собаку-терапевта), одноклассники, учитель рисования (может связаться с местной художественной школой), Джим – сотрудник службы защиты животных (может рассказать, как стать волонтером), личный помощник Том (может помочь Хосе найти кружки по интересам), соседи с собаками, которых надо выгуливать (сначала вместе с личным помощником). Есть ли знакомые, занимающиеся плаванием?

Технологии: iPad (есть в школе, нужен дома), смартфон (пользуется маминым, но нет личного), приложения для преобразования текста в речь (установлены на школьный iPad), способы заказать пиццу онлайн без необходимости говорить по телефону, программы PowerPoint или Keynote для создания презентаций, обучающие видео по созданию презентаций в YouTube.

Сообщество: служба защиты животных, общественный бассейн, художественная школа, магазины комиксов/настольных игр, где посетители играют в Magic the Gathering, парки, где можно выгуливать собак, муниципальная библиотека с компьютерным классом, занятия в Genius Bar в магазинах Apple, чтобы научиться пользоваться программой Keynote для создания презентаций.

На какую помощь может рассчитывать: терапевтическое животное, личный помощник от ODDS, цели в плане IEP и вариант аттестата, которые позволят поступить в колледж, подготовка к трудоустройству, сберегательный счет ABLE для накоплений на оплату колледжа или дальнейшего образования.

История 2: Эмили

Эмили 16 лет. Она любит петь и выступать на сцене. У нее две лучшие подруги. Кроме того, она очень любит читать, особенно книги из серии о Гарри Поттере. Эмили живет на юге штата Орегон и любит ездить в Калифорнию. Ее любимые места – национальный парк Redwoods и киностудия Universal Studios. Мечтает выступить на Шекспировском театральном фестивале. Эмили живет с мамой, отцом и бабушкой. Она использует слуховые устройства и кресло-коляску для передвижения. Использует технологии преобразования голоса в текст, поскольку ей тяжело контролировать левую руку. Надеется, что сможет выполнять больше дел по дому без посторонней помощи. Расстраивается из-за того, что не может приходить в гости к своим подругам, потому что у входа в их дома нет пандуса.

Как Эмили построить счастливую жизнь

Прошлый опыт

Оценивает положительно: включение в общеобразовательные классы и возможность посещать занятия с двумя лучшими подругами, члены театрального кружка, которые знают и ценят Эмили, возможность пробовать новое (петь, выступать на сцене вместе актерами Детского театра, посетить представление в рамках Шекспировского театрального фестиваля, посетить киностудию Universal Studios), тот факт, что смогла прийти на плановый прием к врачу без сопровождения родителей.

Оценивает отрицательно: пропускала все вечеринки с ночевкой в домах своих подруг, вынуждена посещать занятия по программе специального образования без своих лучших подруг, невозможность уединиться от родителей, наказания за разговоры с подругами во время урока, не смогла пойти в автошколу вместе с подругами, взрослые постоянно пытаются ей помочь.

Планы на ближайшее будущее

Оценивает положительно: самостоятельно передвигаться по городу, участвовать в церемонии вручения аттестатов вместе с двумя лучшими подругами, подать заявку на стажировку во время Шекспировского театрального фестиваля, провести вечеринку с ночевкой у себя дома, приготовить ужин для себя, начать принимать решения самостоятельно, при необходимости обращаясь за помощью, начать зарабатывать деньги и откладывать их на оплату театрального лагеря, пойти на выпускной.

Оценивает отрицательно: чувствовать себя брошенной, скучать во время летних каникул, пропустить церемонию вручения аттестатов вместе с двумя лучшими подругами, пропустить выпускной.

Видение будущего

Оценивает положительно: пойти в колледж, выступить на большой сцене перед большой аудиторией, устроиться на любимую работу (стать режиссером), жить с двумя лучшими подругами в Калифорнии, выйти замуж, разбогатеть.

Оценивает отрицательно: остаться в стороне, позволить другим делать все за нее, зарабатывать недостаточно денег, чтобы заниматься тем, что ей небезразлично, не научиться принимать решения самостоятельно.

Сводная «Схема-звезда»

Сильные стороны: целеустремленная, дружелюбная, красивая улыбка, усердно трудится в школе, красивый голос, смелая, предприимчивая, хочет научиться писать пьесы, творческая личность.

Отношения: мама, папа, бабушка, две лучшие подруги (Мария и Лиза), учитель пения, члены театрального кружка, педагог театрального кружка, мамина коллега, которая работает волонтером а Шекспировском театральном фестивале, бабушкина подруга, которая раньше выступала на сцене.

Технологии: ноутбук или iPad с приложениями для преобразования голоса в текст, конвекционная печь, микроволновая печь, столовые приборы, адаптированные для лиц с инвалидностью, складной пандус, более современное электрическое кресло-коляска.

Сообщество: детский театр, школьный хор, общественный транспорт, театральные труппы, выступающие в парках, театральные труппы для маленьких детей, которым требуются волонтеры.

На какую помощь может рассчитывать: личный помощник от ODDS, который научить Эмили самостоятельно готовить еду, обустройство дома и транспортных средств, чтобы повысить уровень самостоятельности, цели в плане IEP и вариант аттестата, которые позволят поступить в колледж, подготовка к трудоустройству, сберегательный счет ABLE для накоплений.

История 3: Лиз

Лиз 20 лет. Она хочет работать в больнице и помогать заботиться о людях. В раннем детстве она много времени провела в больницах, и со многими медсестрами у нее установились теплые отношения. Ее вдохновляет возможность лечить людей. Кроме того, ей нравятся книги по анатомии с подробными иллюстрациями и схемами. Она может объяснить, где именно на сердце ей делали операцию, и с удовольствием навещает маленьких детей в больнице. У Лиз низкий мышечный тонус, и она носит

очки. Лиз важно, чтобы окружающие понимали ее речь. Ей нравится помогать другим, когда это необходимо.

Как Лиз построить счастливую жизнь

Прошлый опыт

Оценивает положительно: Лиз смогла построить крепкие отношения с медсестрами, которые поддерживали ее, когда она лежала в больнице. Именно в больнице Лиз рано научилась говорить о своих потребностях. Все это время Лиз приносили книги, которые ей были интересны. С 16 лет раз в неделю Лиз работает волонтером в больнице, и за это время она завела много друзей.

Оценивает отрицательно: первая операция на сердце в 3 года. Лиз много времени провела в больнице, что лишило ее многих радостей детства. Многие специалисты не возлагали на нее больших надежд. В школе Лиз подвергалась нападкам одноклассников и не смогла завести большое количество друзей среди сверстников, поскольку в начальной школе часто пропускала занятия.

Планы на ближайшее будущее

Оценивает положительно: получить оплачиваемую работу в сфере здравоохранения, найти друзей, которые разделяют ее стремление помогать людям, как только исполнится 21 год, после работы отдыхать с друзьями в баре, окончить школу, узнать больше о сестринском деле.

Оценивает отрицательно: Окружающие и дальше будут низко оценивать ее потенциал, недостаточно транспорта, на котором можно добраться до работы, пропуск приемов врача, недостаток физической активности.

Видение будущего

Оценивает положительно: работать в больнице и помогать людям, жить в собственной квартире, выйти замуж, отдыхать после работы с друзьями, самостоятельно зарабатывать деньги.

Оценивает отрицательно: прожить всю жизнь вместе с родителями, не испытывать гордость за себя, жить на содержании, часто болеть.

Сводная «Схема-звезда»

Сильные стороны: умеет отстаивать свои интересы, много знает о работе организма и здоровье, очень легко находит общий язык с детьми, заботится о себе и тщательно следит за здоровьем (моет руки, посещает врача, занимается спортом, правильно питается), терпеливая, сострадательная.

Отношения: мама, отец, медсестра Эми, другие волонтеры в больнице, соседи.

Технологии: смартфон для составления списка дел и напоминаний, приложения для отслеживания общественного транспорта, мобильный банк и домашняя бухгалтерия.

Сообщество: местная больница, местный муниципальный колледж, библиотека, общественный транспорт.

На какую помощь может рассчитывать: личный помощник от ODDS, подготовка к взрослой жизни к школе, планы IEP/IFS, сберегательный счет ABLE, медицинское страховое покрытие мамы и страховое покрытие по программе Medicaid.



Задание «К чему я иду: оптимальный вариант проживания»

Прошлый опыт

Что из твоих действий в прошлом поможет тебе воплотить свое видение будущего?

Планы на ближайшее будущее

Что тебе нужно сделать сейчас или в будущем, чтобы воплотить свое видение будущего?

Прошлый опыт

Что из твоего прошлого опыта подталкивало тебя к тому, чего ты не хочешь?

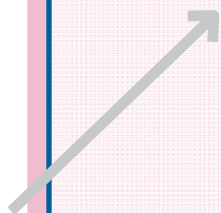
Планы на ближайшее будущее

Чего следует избегать, чтобы не сойти с пути и не прийти к тому, чего ты не хочешь?



Задание «К чему я иду» (продолжение)

Какой я хочу видеть свою жизнь после окончания школы?



Чего я не хочу в своей жизни





**Задание «Схема-звезда:
что поможет мне подобрать идеальный вариант проживания»**

Чтобы построить успешную жизнь, нам нужны разные ресурсы. Эта схема-звезда поможет тебе и твоим родителям определить, какие ресурсы помогут тебе на твоём пути к счастливой жизни.





Мой личный профиль

Что во мне ценят и уважают
о окружающие

Что для меня

Как меня



Выбор варианта помощи в принятии решения

Этот документ позволит нуждающимся в помощи лицам и тем, кто осуществляет за ними уход, узнать больше о разных видах помощи в принятии решений в разных сферах жизни.

Имя и фамилия лица, нуждающегося в помощи: _____

Имя и фамилия лица, заполнившего форму: _____

Кем приходится (*обведите один вариант*): Само лицо Член семьи Друг Попечитель Другое: _____

Как давно знакомы с лицом, нуждающимся в помощи?

Отвечая на вопросы ниже, выберите уровень поддержки, который вам требуется, когда вы принимаете или озвучиваете решение в каждой сфере жизни, определенной специалистами Charting the LifeCourse.



Для принятия решений мне не требуется дополнительная помощь



Для принятия решений мне требуется помощь



Кто-то должен принимать решения за меня



ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ И ТРУДОУСТРОЙСТВО

Могу ли я решать, стоит ли мне работать и где я хочу работать?			
Могу ли я искать работу и пытаться устроиться на работу (<i>просматривать объявления, откликаться на вакансию, использовать личные связи</i>)?			
Планирую ли я свой день?			
Принимаю ли я решения относительно того, следует ли мне изучить что-то новое и как это сделать лучше всего?			
Могу ли я принимать важные финансовые решения? (<i>открыть банковский счет, делать крупные покупки</i>)			
Делаю ли я повседневные покупки? (<i>продукты, личные вещи, развлечения</i>)			
Вовремя ли я оплачиваю счета (<i>за аренду, сотовую связь, электричество и интернет</i>)?			
Веду ли я личный бюджет? Знаю ли я, сколько денег трачу?			
Могу ли я управлять льготами, которые получаю?			
Могу ли я гарантировать, что никто не забирает мои деньги и не тратит их на себя?			










ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я выбираю, когда записаться на прием к врачу или стоматологу?			
Я самостоятельно выбираю к каким врачам/медицинским специалистам и в какие медицинские учреждения обращаться?			
Могу ли я принимать решения, касающиеся здоровья или медицинского ухода, которые влияют на мое благополучие? (<i>плановые медицинские осмотры и диагностические процедуры, занятия спортом, прием витаминов</i>)			
Могу ли я принимать решения в ситуациях, когда требуется серьезное медицинское вмешательство? (<i>операция, серьезная травма</i>)			
Могу ли я принимать решения в ситуациях, когда требуется неотложная медицинская помощь?			
Могу ли я принимать лекарства по инструкции или соблюдать назначенную диету?			
Я понимаю, для чего принимаю свои лекарства?			
Я понимаю последствия отказа от назначенного мне лечения?			
Могу ли я, предупредив близких, обратиться за медицинской помощью в случае серьезных проблем со здоровьем?			
Я принимаю решения, касающиеся контрацепции и беременности?			
Я принимаю решения, касающиеся наркотиков и алкоголя?			
Я осознаю последствия рискованного поведения (<i>прием запрещенных веществ, переизбыток, незащищенный секс и т. д.</i>) для моего здоровья?			
Я решаю, где, когда и что мне есть?			
Я понимаю важность соблюдения правил личной гигиены и ухода за зубами?			

CHARTING the











<p>Отвечая на вопросы ниже, выберите уровень поддержки, который вам требуется, когда вы принимаете или озвучиваете решение в каждой сфере жизни, определенной специалистами Charting the LifeCourse.</p>	 Для принятия решений мне не требуется дополнительная помощь	 Для принятия решений мне требуется помощь	 Кто-то должен принимать решения за меня
 СОЦИАЛЬНАЯ И ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ			
Я выбираю, где и когда (и хочу ли я) исповедовать свою веру?			
Я выбираю, как и с кем мне проводить время?			
Я решаю, хочу ли встречаться и с кем мне идти на свидание?			
Могу ли я принимать решения, касающиеся брака (<i>хочу ли я вступить в брак и с кем?</i>)?			
Могу ли я принимать решения, касающиеся сексуальной жизни? Я понимаю, что такое согласие и разрешение применительно к сексу?			
 БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА			
Я могу уберечь себя от распространенных опасностей (<i>дорожное движение, острые предметы, горячий духовой шкаф, ядовитые вещества и т.д.</i>)?			
У меня есть план действий в чрезвычайной ситуации?			
Я знаю и понимаю свои права?			
Могу ли я распознать плохое отношение ко мне (<i>физическое, эмоциональное или сексуальное насилие или пренебрежительное отношение</i>) и обратиться за помощью?			
Я знаю к кому обратиться, если понимаю, что моя жизнь опасна, меня эксплуатируют и относятся ко мне несправедливо (<i>полиция, адвокат или надежный друг</i>)?			
 ВАРИАНТЫ ПРОЖИВАНИЯ			
Я решаю, где и с кем мне жить?			
Я отвечаю за безопасность в своем доме (<i>выключаю духовой шкаф, принимаю решение об установке пожарной сигнализации или замков</i>)?			
Я решаю, каким образом поддерживать чистоту и уют в своем доме или своей комнате?			
Я принимаю решения, касающиеся посещения мест, где я бываю регулярно (<i>работа, банк, магазин, церковь, в гости к друзьям</i>)?			
Я принимаю решения, касающиеся посещения мест, где я бываю нечасто (<i>прием у врача, торжественные мероприятия</i>)?			
Я выбираю, как добраться до места назначения (<i>пешком, попросить друга подвезти, на автобусе или такси, услуги транспортировки</i>)?			
Я решаю и определяю, какая помощь мне нужна и кто мне будет ее оказывать?			
 ГРАЖДАНСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПРАВА			
Я решаю, кто будет представлять мои интересы и поддерживать меня?			
Я решаю, голосовать ли мне, и самостоятельно выбираю, за кого?			
Я осознаю последствия решений, результатом которых будет совершение преступления?			
Я говорю окружающим, чего хочу и чего не хочу (словами, языком жестов, с помощью устройства), и объясняю им, как принимаю решения?			
Я даю согласие и подписываю договоры и другие официальные документы, такие как доверенности?			
Я решаю, с кем делиться информацией (семья, друзья и т.д.)?			



Как сформировать видение будущего (анкета для членов семьи)









Формирование своего видения будущего и составление планов в каждой сфере жизни — первые шаги на пути к полноценной и счастливой жизни в обществе. Этот инструмент призван помочь семьям, где есть тот, кому требуются помощь, будь то маленький ребенок, взрослый или подросток, задуматься, каким они видят его будущее.

СФЕРА ЖИЗНИ		Мои видение будущего моего члена семьи	Приоритет	Как дела обстоят сейчас/ над чем надо работать
 Повседневная жизнь и трудоустройство	Как, по моему мнению, будет проходить его/ее день когда он/она станет взрослым/взрослой?			
 Варианты проживания	Где и с кем, по моему мнению, он/она будет жить, когда станет взрослым/взрослой?			
 Социальная и духовная жизнь	Какими будут его/ее духовная жизнь, как он/она будет отдыхать, какие дружеские и романтические отношения построит?			
 Здоровый образ жизни	Будет ли он/она вести здоровый образ жизни и контролировать медицинские услуги во взрослой жизни?			
 Безопасность и защита	Как я могу гарантировать финансовую безопасность и защиту от эмоционального, физического или сексуального насилия во взрослой жизни?			
 Гражданская ответственность и права	Что я могу сделать, чтобы во взрослом возрасте ему/ей удалось стать важным и ответственным членом общества и взять жизнь в свои руки?			
 Поддержка семей	Что нужно нашей семье, чтобы мы могли помочь ему/ей жить полноценной жизнью во взрослом возрасте?			
 Меры помощи и поддержки	Какую поддержку он/она будет получать во взрослой жизни, чтобы жить так, как ему/ей хочется, сохраняя максимальную независимость?			



Как сформировать видение будущего (анкета участника)

Формирование своего видения будущего и составление планов в каждой сфере жизни — первые шаги на пути к полноценной и счастливой жизни в обществе. Этот инструмент призван помочь лицам с инвалидностью любого возраста задуматься, каким они видят свое будущее в каждой сфере жизни и как они хотят прожить свою взрослую жизнь, а также определить, на чем следует сосредоточиться сейчас, чтобы воплотить это видение.










СФЕРА ЖИЗНИ		Мое видение своего будущего	Приоритет	Как дела обстоят сейчас/ над чем надо работать
 Повседневная жизнь и трудоустройство	Как, по моему мнению, будет проходить мой день во взрослой жизни? Какая профессия мне интересна? В какой области я хочу построить карьеру?			
 Варианты проживания	Где я хочу жить, когда стану взрослым? Я буду жить один/одна или с кем-то?			
 Социальная и духовная жизнь	Какой будет моя духовная жизнь, как я буду проводить свободное время, какие дружеские и романтические отношения смогу построить?			
 Здоровый образ жизни	Как я буду вести здоровый образ жизни и контролировать медицинское обслуживание?			
 Безопасность и защита	Как я могу гарантировать свою финансовую безопасность и защитить себя от эмоционального, физического или сексуального насилия во взрослой жизни?			
 Гражданская ответственность и права	Какое место в сообществе я буду занимать? Какие у меня будут обязанности? Как я могу взять под контроль свою жизнь?			
 Поддержка семей	Какое участие, на мой взгляд, должна принимать моя семья в моей жизни во взрослом возрасте?			
 Меры помощи и поддержки	Какая поддержка мне будет нужна, чтобы во взрослом возрасте сохранить максимальную независимость? Где получить такую поддержку?			

CHARTING the LifeCourse



Поиск новых возможностей

Существует множество способов влиться в жизнь сообщества и начать активно работать и отдыхать. То, что еще 30 лет назад казалось нормой, сегодня может не соответствовать нашим представлениям о полноценной и успешной жизни в сообществе. В этой таблице собраны разные меры поддержки для людей, которым требуется помощь, и их семей во всех сферах жизни. Некоторые из них — результат сложившейся традиции, поэтому кому-то они могут показаться устаревшими, другие были популярны раньше, но сегодня могут не соответствовать нашим представлениям о норме, а третьи — инновационные, о которых еще не известно многим семьям и специалистам.

	 Повседневная жизнь и трудоустройство	 Варианты проживания	 Социальная и духовная жизнь	 Здоровый образ жизни	 Безопасность и защита	 Гражданская ответственность и права	 Поддержка семей	 Меры помощи и поддержки
Инновационные подходы	Новые идеи, ранее опробованные варианты, которые можно адаптировать с учетом индивидуальных потребностей, и совершенно новые варианты, которые еще не пробовал применить.							
	<ul style="list-style-type: none"> • Микро-предприятия • Профессиональные навыки • Конкурентная занятость • Колледж или техникум • Профессиональные навыки • Рабочие бригады или группы • Наставничество • Волонтерство • Специальные программы колледжа 	<ul style="list-style-type: none"> • Службы взаимопомощи • Обустройство жилого помещения • Технологии для обустройства среды обитания • Совместное проживание • Общественный транспорт • Меры поддержки для самостоятельного проживания • Программа Home of Your Own • Центр независимого проживания 	<ul style="list-style-type: none"> • Дружба • Свидания/отношения • Парки и места отдыха • Инклюзивная религиозная община • Службы/сообщества/группы • Паралимпиада • Специальные пропуска • Развитие социальных навыков 	<ul style="list-style-type: none"> • Абонемент в спортзал • Центры общественного здравоохранения • Ярмарки здоровья • Семейные врачи • Медицинские услуги на дому и по месту жительства • Привлечение к уходу членов семьи и сотрудников школы • Паралимпиада 	<ul style="list-style-type: none"> • Совместный банковский счет/счет с ограничениями, автоматическая оплата коммунальных услуг, личный договор, договор поручения • Устройства для личной безопасности • Ограниченное попечительство • Дистанционный контроль • Доверительный фонд для людей с особыми потребностями. • Доверенность 	<ul style="list-style-type: none"> • Возможность голосовать • Соседская община, организация жильцов • Готовность отстаивать свои интересы • Встречи с законодателями • Проекты People First/SABE • День борьбы за права инвалидов в Капитолии • Программа Project STIR 	<ul style="list-style-type: none"> • Социальные сети • Технологии • Блоги • Семья и друзья • Поддержка сверстников/общение со сверстниками • Очные встречи местных групп поддержки • Группы поддержки онлайн • Занятия вместе с братьями/сестрами 	<ul style="list-style-type: none"> • Площадки для обмена опытом • Банки времени • Службы социальной взаимопомощи • Общее образование • Самостоятельный выбор мер поддержки • Стратегия «Деньги следуют за человеком» • Технологии/дистанционное наблюдение
Традиционные подходы	<ul style="list-style-type: none"> • Инклюзивные мастерские • Дневной пансионат 	<ul style="list-style-type: none"> • Медицинские учреждения • Учреждения временного ухода • Интернаты 	<ul style="list-style-type: none"> • Отдельные церковные службы • Отдельные групповые экскурсии и мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Лечение в специализированных центрах (физиотерапия, эрготерапия, логопедия и т. д.) • Специальная или стационарная медицинская помощь 	<ul style="list-style-type: none"> • Полное попечительство • Постоянный контроль 	<ul style="list-style-type: none"> • Оплачиваемый представитель или лицо, которое будет представлять ваши интересы от вашего имени 	<ul style="list-style-type: none"> • Группа поддержки при центре или учреждении • Интенсивное обучение родителей • Группы по видам инвалидности 	<ul style="list-style-type: none"> • Службы поддержки • Поставщики услуг и сотрудники учреждений



**Oregon Department
of Human Services**

VOCATIONAL REHABILITATION