

Асран хамгаалагчдад туслах нь



Хүн бүрт бусдын тусламж хэрэгтэй үе байдаг. Бид гэр бүлийн хүмүүс, найз нөхөд, бүр танихгүй хүнд тусалж, бас тэднээс тусламж авахгүй өдөр гэж бараг л ховор байдаг. Хүн хүндээ туслана гэдэг нь хүнд байгалиас заяасан байдаг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмын үргэлжлэн байгаа амьдралд нь тусламж байнга шахам хэрэгтэй болдог. Эмэгтэй өөрт хэрэгтэй тусламжийг авснаар илүү эрүүл саруул, аз жаргалтай амьдралаар амьдарч, тэр аз жаргалаа гэр бүл, олон нийтэд түгээдэг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд туслана гэдэг маш сайхан үйл боловч тухайн хүнд нь маш их арчилгаа хэрэгтэй бол асран хамгаалагчаа ядраан бухимдуулдаг ажил байдаг. Энэ бүлгийг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг асран хамгаалдаг гэр бүлийнхэн болон тэдэнд тусалдаг бүх хүнд зориуллаа. Мөн түүнээс гадна хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд өөрт нь тусалж түүнийг асарч байгаа хүмүүсийн хэрэгцээг илүү сайн ойлгоход тусална.

Хамтдаа шийдвэр гаргах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд тусалж байгаа бүх хүнд хамгийн түрүүнд хэлэх ганц зүйл бол түүнийг хүүхэд биш, нас биед хүрсэн эмэгтэй гэдгийг байнга санаж байх ёстой шүү. Хэрэв тэр өөрт нь юу хэрэгтэй байгааг өөрөө хэлж чадах бол өөрөөр нь хэлүүлж, дараа нь түүнийг нь биелүүлэх хамгийн сайн арга замыг хамтдаа шийдэх хэрэгтэй.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг болж өгвөл өөрөө нь амьдралыг нь шийдвэрлүүлж, түүгээр өөрөөр нь биедээ анхаарал халамж тавих боломж олго. Асран хамгаалагчид түүнийг “баг”-ийн ахлагч гэдгийг нь ойлгуулах ёстой. Тийм аргаар эмэгтэй өөрт нь нэг их чухал бус, бараг хэрэггүй шахам, түүний бодлыг бараг хүндлэхгүйгээр асран хамгаалагчийн бодлоор үзүүлж буй тусламжийг авахын оронд өөрт хэрэгтэй тусламжийг авч чадна.

Болж өгвөл хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдтэй ярилцан тэд бусдаас юуг хүсэн хүлээж байгааг нь мэдэж аваарай. Тэр өөрөө юуг хариуцаж чадах, мөн асран хамгаалагчаар юуг хийлгэхийг хүсдэг, бас юуг хийлгэхгүйг түүнээс асуу. Тэр өөрийн хийж чадах зүйлдээ бусдын тусламжийг авахгүй байх ч юм билүү. Та болон таны асардаг эмэгтэй хоорондоо чөлөөтэй ярилцаж чадвал түүний хүссэн тусламжийг нь үзүүлэх илүү хялбар байх болно. Хэрэв энэ арга болохгүй бол өөрийгөө эмэгтэйн оронд тавьж түүнийг юу мэдэрч байгааг төсөөлөхийг хичээ.

Хэрэв тэр сонсголгүй бол түүний хэрэглэдэг дохионы хэлийг аль болох хурдан сурч түүнтэй харилцаж чаддаг болох.

Харин тэр хараагүй бол тэр таниас ямар хэлбэрээр тусламж авахыг хүсч байгааг нь хэлүүлж, эргэн тойрны эд зүйлсийг нэг бүрчлэн тайлбарлан хэлж байгаа орчныг нь мэдрүүл. Шуудхан түүний гараас бариад л удирдаад эхэлж таарахгүй. Тэр таны гарыг эхлээд барьж таниас сугадан явах боломж олго. Мөн тэр таяг хэрэглэдэг бол таяг нь хэзээ ямагт хажууд нь байгаа эсэхийг анзаарч бай.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд юу хийж чадах вэ?

Хэрэв та хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй бол танд усанд ороход, хоол идэхэд, хувцаслахад, орноос босоход хэн нэгний тусламж хэрэг болдог байх. Хэрэв тийм бол танд тусалдаг хүнийг тусламж үзүүлж эхлэхээс өмнө түүнтэй ярилцаарай. Танд ямар тусламж хэрэгтэй, мөн хэрэггүйг түүнд ойлгуул.

Тэвчээртэй бай. Та өөрөө бусдын дэмжлэггүйгээр хийж чадах маш олон зүйл байгаа гэдгийг тэр хүн ойлгож мэдтэл нилээд их хугацаа шаардагдаж магадгүй.

Асран хамгаалагчдыг хүндлэх. Ихэнх асран хамгаалагч, туслагчид маш шаргуу ажилладаг. Тэр хүмүүст өөртөө зориулах цаг гаргах ёстой, мөн долоо хоногт ядаж нэг удаа амрах хэрэгтэй. Хэрэв таны асран хамгаалагч амралттай ажилладаг бол тэр танд илүү ихээр туслах боломжтой болно.

Шийдвэрийг хамтдаа гаргах. Хэдийгээр та өөрт хэрэгтэй тусламжийг тодорхойлж хэлсэн ч гэсэн асран хамгаалагчийн бодлыг сонс. Түүний санаа илүү зөв байж ч болно.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй өөр эмэгтэйчүүдтэй уулзан хувийн туслах ашиглах хамгийн шилдэг арга зам юу болох талаар санал бодлоо солилц.

Асран хамгаалагчдын хөдөлмөрийг олон нийт үнэлэх ёстой

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс болоод асран хамгаалагчид, мөн тэдний асран хамгаалагч нь гэр бүлийн хүн байна уу, эсвэл цалинтай асрагч байна уу, тэр хүн эрэгтэй байна уу, эсвэл эмэгтэй байна, бүр хүүхэд байна уу хамаагүй бүгдээрээ л энэ нийгмийн бүрэлдэхүүн хэсэг үнэ цэнэтэй хүмүүс юм. Тэд ажиллаж, амьдарч байгаа газрынхаа хүмүүсээс, гэр бүл, олон нийтээс чин сэтгэлийн халуун дулаан харилцаагаар тэтгэгдэн жаргал зовлонгоо хуваалцаж бусдын дэмжлэгтэйгээр амьдрах хэрэгцээ тэдэнд байдаг. Гэвч хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнийг асран хамгаалж байгаа хөдөлмөрийг гэрийн ажилтай ижил бараг үнэлэхгүй, хийснийх нь төлөө талархахгүй, чухал бус юм шигээр ханддаг. Асран хамгаалагчдын тэр сэтгэлийг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс заримдаа мэдэрч тусламж үзүүлснийх нь хариуд шан харамж өгдөг!

Эмэгтэй асрагч

Гэрийнхээ өвчтэй, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй гишүүнийг ихэвчлэн охид эмэгтэйчүүд асардаг. Тэд энэ ажлаа өөрийн гэр орны ажил, олон нийтийн ажлын хажуугаар амжуулан хийж гүйцэтгэдэг. Маш олон эмэгтэйчүүдийн хувьд тэдний өдөр тутмын ажил өглөө нар мандахаас өмнө эхэлж үдэш нар жаргасан хойно дуусдаг. Гэтэл тэд хэн нэгнийг асрах хэрэгтэй болбол хийх ажил нь бүр их нэмэгддэг.

Миний хийх ёстой ажил гэж үстэй толгойноос их байддаг. Би хүүхдүүдээ сургуульд нь явуулавд, Марийг усанд оруулдаг. Тэгээд хувцасаа угааж хоол хийнэ. Хэдийд нь би ногооныхоо хашванд жимс тариx зэв гаргах вэ? Би хэзээ ч бүгдийг хийж амждаггүй.



Хүүхэд асрагч

Ээждээ тусалж байгаа хүүхдүүд, тэр дундаа охидуудад өөрийн гэсэн хэрэгцээ байдгийг мартаx амархан байдаг. Хүүхдэд бусад хүүхдүүдтэй цагийг хамт өнгөрүүлэх, суралцах, тоглох зэрэг хэрэгцээ байдаг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй ээжүүд цаг ямагт охиноосоо хамааралтай байхын оронд зарим үед томчуудаас ч гэсэн тусламж авч болно. Хэрэв ээж нь өөрийн хэрэгцээг бүх хүнд тайлбарлаж чадвал гэр бүл дотроо бүгдээрээ хамтдаа баг болж түүнд туслах боломжтой байж магадгүй.



Эрэгтэй асрагч

Зарим тохиолдолд тухайн гэр бүлийн аав, эсвэл хүү ээжийгээ, эгчийгээ эхнэрээ асардаг. Хэрэв тийм зүйл тохиолдвол тухайн эрэгтэйд тэр гэр бүлийн эмэгтэйчүүдийн тусламж хэрэгтэй болно. Ямартаа ч түүний асран халамжилдаг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйн яагаад эрчүүдээс өөр хэрэгцээтэй байдгийг ойлгоход нь түүнд тусламж хэрэгтэй. Эр, эм хүйсийн хүмүүсийн хоорондын ялгааг мэдэж байх чухал хэдий ч эрэгтэй эмэгтэй хүмүүст хандах гэр бүл, нийгмийн хандлага бүр ч чухал.

Цалинтай асрагч

Заримдаа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд эрх чөлөөтэй, биеэ даасан байдалтай байхын тулд түүний ажилд тусалдаг хувийн туслахдаа төлбөр төлдөг. Зарим оронд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн өдөр тутмын амьдралд шаардлагатай асрагчийн хөлсийг улс нь төлдөг бол, зарим оронд эцэг эх гэр бүлийн хүмүүс, найз нөхөд нь төлж тухайн хүндээ тусалдаг. Зарим тохиолдолд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй асаргаа үзүүлсний хөлсөнд байр хоолоор хангах нь бий.

Хэдийгээр асрагчийн хийж байгаа ажил болох өтгөн шингэнийг зөөх, цэвэрлэх, эрүүл ахуйг нь сахих зэрэг тухайн хүнийхээ өдөр тутмын амьдралд туслах ажил нь асруулж байгаа хүнийхээ эрүүл мэндэд маш чухал боловч зэрэглэл бага, цалин багатай ажил байдаг. Асруулж байгаа хүний гэр бүлийнхэн асрагч нарыг хянахыг хүсдэг, шалтгаангүйгээр тэдний цагийг үрдэг, эсвэл ямар ч тайлбаргүй ажиллуулахаас татгалздаг зэрэг зүйлс тохиолддогийг олон асрагч хэлж байсан. Хэрэв хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн тусдаа амьдардаг бол тэднийг асрагчид хэрхэн муу хандаж байгааг ойлгохгүй байх.

Хөлсөөр хүн асардаг ажилтнуудын хувьд цалин аваад ажлаа хийдэг хүмүүсийн адил цалинтай чөлөө, амралтын өдрүүд, ээлжийн амралт, өвчтэй өдрийг тооцдог.

Хувийн асрагч нарыг сургаж ажлын байраар хангадаг байгууллагууд дараах зүйлсийг хийж чадна. Үүнд:

- ажлын нөхцлийн стандартыг гаргахад туслах.
- зөрчилдөөнийг бууруулах, зөрчилдөөн үүсэхээс сэргийлэх арга замыг боловсруулах.
- хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн сэтгэл зүйн хэрэгцээтэй тулгарсан нөхцөлд хэрэг болох зөвлөгөө өгөх ур чадвар эзэмшүүлэх сургалтыг санал болгох.
- халдвараас сэргийлэх, дасгал хийхэд нь хэн нэгэнд туслах, өргөх, зөөх тээвэрлэх ур чадварыг заах.

Хэн ч надад санаа тавьж зөлдөг ханддаггүй. Ганцхан Кристин намайг чөлөө авахыг хүсч байгааг анзаарвал ажлаас чөлөөлдөг.



Нийгмийн ажилтнууд асрагч нарт цаг гаргах

Гана улсад хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст тусалдаг нийгмийн ажилтнууд нийлж асран хамгаалагч нар яавал туслах талаар уулзалт зохион байгуулж ярилцсан. Нийгмийн ажилтнууд Гана улсын тосгонуудаар явж настай хүмүүстэй уулзан тэдний өдөр тутмын ажилд тусалж явах зуураа тэдэнд өдөр бүр тусалдаг асран хамгаалагч нарт туслах хэрэгтэй юм байна гэж үзээд энэ санааг анх гаргасан. Одоо бол нийгмийн ажилтан ахмад хүмүүстэй уулзахаар очихдоо тэдний асран хамгаалагчидтай мөн адил уулзаж ярилцдаг болсон. Нийгмийн ажилтнууд асран хамгаалагч нарын санаа бодол, хүндрэл бэрхшээлийг сонсдог. Мөн биелүүлэх боломжтой зүйл бол тэдний хүсэлтийг биелүүлэн түр ч гэсэн асран хамгаалагчдыг амраадаг.

Асран хамгаалагчдад бас тусламж хэрэгтэй

Өөрийн мэдрэмжийг ойлгодог байх

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнд бүхнийг хийж өгөх гээд асран хамгаалагчид завгүй ажилладаг. Тэд ихэвчлэн тухайн хүний мэдрэмжид анхаардаг. Гэтэл асран хамгаалагч та өөрийн мэдрэмжийг сонсоход цаг гаргах хэрэгтэй. Та хөгжлийн



Хэрэв би Ли Пэний хөгжлийн бэрхшээлийн талаар ойлгодог байсан бол илүү сайн туслах байсан сан. Түүнд юу хэрэгтэй байгааг бидний хэн нь ч мэддэггүй. Энэ нь нэгдэд үнэхээр хялсантай санагддаг. Учир нь заримдаа нэгдэд би түүнд тусалж чадахгүй байгаа юм шиг санагддаг.

бэрхшээлтэй эмэгтэйд тусалж байгаадаа баяртай байдаг ч гэсэн та өөрөө ядрана, сэтгэлийн дарамтанд орно, сэтгэлээр унана. Асран хамгаалагч хүн бол сувилагч, зөвлөх, жолооч, тогооч, нягтлан бодогч, нярав зэрэг олон ажлыг нэг зэрэг хийдэг мэргэшсэн хүмүүс байдаг. Хэрэв та хүндээр өвдсөн, эсвэл маш их сэтгэл гутралтай хүнийг асарсаны дараа өөрөө ч гэсэн бухимдалд орж магадгүй. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд асарч байгаа гэр бүлийнхэн, болон бусад асран хамгаалагч нар нь ичих, буруутай санагдах, ядрах, уурлах, сэтгэл гонсойх зэрэг мэдрэмж төрөх нь жам ёсны үзэгдэл. Бүр хамгийн ойрын хүмүүст нь хүртэл тавгүй мэдрэмж төрж сэтгэл санаа нь хямардаг. Заримдаа орхиод явахыг хүсэх нь ч бий.

Таныг ямар зүйл бухимдуулаад, уурлуулаад тус нэмэргүй мэт болгоод байгааг сайтар тунгаан бодоод тухайн асуудлын шалтгааныг өөрчлөх арга замыг хайж ол.

Гэнэтийн хөгжлийн бэрхшээлтэй болохоос гэр бүлийнхэн бүгдээрээ тусална



Хэрэв таны ойрын хэн нэгэн аваар осол, эсвэл өвчний улмаас гэнэт хөгжлийн бэрхшээлтэй болбол бусад хүмүүс ч гэсэн ямар нэг хэлбэрээр шархалдаг. Таны амьдралд гарсан энэ гэнэтийн өөрчлөлт аймшигтай санагдаж, таны болон гэр бүлийн бусад хүмүүсийн уурлах, сэтгэлээр унах шалтгаан болно.

Өөрийн мэдрэмжээ ойлгох нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй болоод таны амьдралыг илүү дээрдүүлэх алхам хийхэд нөлөөлж чадна.

Би эхнэртээ хайртай,
түүнийг дэмжихийг хүсдэг.
Гэвч эхнэр минь агаарт
орсоноос хойш миний амьдрал
хүнд болсон. Би бүхнийг түүний
төлөө хийх шаардлагатай
болсон. Тийм учраас заримдаа
түүнд уур хүрдэг.



Уурлаж байхаар асран
хамгаалагчдын бүлэг байгуулж
тэднийг болон бусад хүмүүсийг ятган
засгийн газарт шаардлага хүсэлт
тавих эрч хүчийг өгнө. Засгийн газар
хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд
эрүүл мэндийн сайн үйлчилгээ,
тээврийн хэрэгсэл болон олон
нийтийн үйлчилгээний газруудыг илүү
хүртээмжтэй болгох хэрэгтэй.

Ганцаардмал, хүчгүй, хясаантай байгаа мэт мэдрэмж тань таныг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүстэй амьдардаг хүмүүс, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүстэй холбоход тусална. Магадгүй тэд танд тусалж чадах ч юм билүү.



Манай тосгоны хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд сайн ханддаггүй. Хэрэв миний чадал хүрдэгсэн бол би тэр хандлагыг өөрчилж Ситад туслах байсан. Энэ байдал маань намайг хүчгүйг мэдрүүлж сэтгэлээр унагаж байна.

Мэдрэмжээ илэрхийлэх эрүүл аргууд

Байнга хамт байдаг хүмүүс бие биедээ мэдрэмжээ бараг ярьдаггүй учраас сэтгэл нь хямарсан үедээ бие биедээ уураа гаргадаг. Ярилцсан ч гэсэн ойлголцохгүй байх нь бий. Тийм тохиолдолд хэн хэн нь үйл хөдлөлөө хянаж өөрчлөгдөх ёстой. Хүмүүс мэдрэмжээ өөр өөрөөр илэрхийлдэг. Доорх жишээгээр мэдрэмжээ илэрхийлэх эрүүл болон эрүүл бус хэв маягийг харууллаа.

Чи ч хүний ачийг
мэддэггүй хүн дээ!
Би өөрийгөө зовоон байж
чамд туслах шаардлага
алга.



Энэ бол мэдрэмжээ илэрхийлэх маш аюултай бөгөөд эрүүл бус хэв маяг.

Чи миний бурууг л
байнга хэлээд
байхаас миний зөв сайн
хийж байгааг
ерөөсөө дурсахгүй
болохоор уур минь
их хүрдэг. Учир нь чи
миний сайн талыг
харахгүй байгаа юм шиг
санагддаг.



Энэ бол мэдрэмжээ илэрхийлэх аюулгүй бөгөөд эрүүл хэв маяг.

Нигери улсын нэгэн ээж хөгжлийн бэрхшээлтэй охиноо хэрхэн асардаг талаараа ярьсан нь

Охин маань саа өвчин тусч байсан. Охиноо бага байхад манайх түүнд тэргэнцэр авч өгөх, түүнийг асрах хүнийг цалинжуулах чадалгүй байлаа. Тийм болохоор би охиноо 12-р анги төгсгөл нь нуруундаа үүрэн өдөр бүр сургуульд нь хүргэж өгдөг байсан. Мэдээж надад маш хэцүү байсан. Охин маань өсч том болохын хирээр хүнд болж байсан учраас би их ядардаг байлаа. Тэгээд охин маань их сургуульд ороходоо тэргэнцэртэй болсон. Одоо охин минь машинтай болсон. Хэдэн жилийн өмнөхтэй харьцуулахад би амарч чадахаар болсон. Гэвч одоо түүний зан ааш тогтворгүй болоод байгаа учраас сэтгэл зүйн дэмжлэг их хэрэгтэй болсон. Энэ нь түүний туулж өнгөрүүлсэн бүхэнтэй холбоотой гэдгийг би ойлгож байгаа учраас аль болох охиндоо туслахыг хичээдэг. Хэрэв би охиндоо сэтгэл зүйч хөлслөн авч түүнийг сэтгэл санааны хувьд илүү тогтвортой болгож чадвал энэ олон жил зүтгэж ядарсан өөрийгөө ч гэсэн анхаарах хэрэгтэй болоод байна.



Өөрийгөө анхаарах

Зарим асран хамгаалагчид асарч байгаа хүндээ өөрийгөө бүрэн зориулдаг. Тийм хүмүүс бусдад маш сайн тусалж чаддаг хирнээ өөрийн хэрэгцээг мартсан байдаг. Заримдаа тэд өөрийн сайн сайхан, амьдралын баяр баяслаа золиосолдог. Өөрийгөө ердөө ч анхаардаггүй асран хамгаалагчид хэсэг хугацааны дараа гацаанд орж асарч байгаа хүндээ уураа гаргаж эхэлдэг. Энэ байдал нь асарч байгаа, асруулж байгаа хоёр хүнийг хэн хэнийг нь шархлуулдаг.

Хэрэв та өөрийгөө анхаарахгүй бол бусдад туслах эрч хүчгүй болно. Бусдыг сайн асрахын тулд та хангалттай сайн унтаж амрах, өөрийнхөө физиологийн хэрэгцээг хангах, бусадтай найзалж цагийг зугаатай өнгөрүүлэхээ мартарх ёсгүй.

Залбирал үйлдэх, иогоор хичээллэх зэрэг уламжлалт аргуудыг ашиглан өөрийн дотоод хүчийг бэхжүүлж бие болоод сэтгэлээ амрааж тайвшруул. Эдгээр аргуудыг хэрэглэж өөрийнхөө тайван байдлыг хадгалснаар хэн нэгийг асарсанаас болж бухимдалд орохгүй байж чадна.

Өөрийн эрүүл мэндээ анхаар

- Шим тэжээлтэй сайн хоол идэж бие махбодоо хүчтэй байлга.
- Хангалттай унтаж амран өдрийг эрч хүчээр дүүрэн өнгөрүүл.
- Зөвхөн асрагчийн ажлаа хийгээд байлгүй дасгал хий.
- Иллэг массаж хийлгэснээр бие махбодоо амрааж чадна. Мөн бухимдал, сэтгэл санааны гундуу байдлыг засаж чадна.



Иог

Залбирал

Ажлаа хойш тавьж өөрийгөө баясгах зүйлд цаг гарга. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй болон түүний асран хамгаалагч хэн хэн нь найз нөхөд, сонирхдог зүйлсээрээ бие биенээсээ хэсэг хугацаагаар хөндийрөх боломжтой байх нь чухал. Та хоёр сэтгэл хангалуун сайхан амьдрахын тулд хэн хэн нь бусад хүмүүстэй цагийг хамт өнгөрүүлэх хэрэгтэй.

Өөрийгөө гэмтээхгүйн тулд анхаарал болгоомжтой бай

Асарч байгаа хүнээ ойр ойрхон өргөж зөөх нь биеийн хүчний ажилд тооцогдоно.



Энэ ажил нуруугаа гэмтээх шалтгаан болдог ч тохиолдол бий. Хэн нэгнийг, эсвэл ямар нэг зүйлийг өргөхдөө дараах аюулгүй байдлыг ханга.

Үүнд:

- Нурууныхаа булчинг биш, хөлийнхөө булчинг ашигла. Та газраас ямар нэг хүнд зүйл авах бол дээрээс нь бөхийж өргөсөнөөс доош өвдөглөх, эсвэл явган суух нь илүү дээр.
- Хөлөө нугалахгүй тэнэгэр байлгаснаас нуруу, мөр, хүзүүгээ цэх байлга.
- Асарч байгаа хүнээ өргөхдөө хэн нэгнээс тусламж ав. Өөрөө өргөх нь хурдан амар байх ч нуруугаа гэмтээвэл цаашид хэнд ч тусалж чадахгүй болно.

Бусдаас тусламж хүсэх

Асрагч байснаар бусдаас тусгаарлагдах магадлалтай. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн цаг үргэлж ганцхан хүнээс хараат байснаар зөвхөн “мэргэжлийн туслагч” л яаж зөв хийхийг мэднэ гэдэг бодлыг бусад хүмүүст суулгадаг. Гэвч хэн ч хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний цорын ганц туслагч байх ёсгүй. Гэр бүлийн бусад гишүүд, найз нөхөд, хөршүүд өргөх зөөх, хоол хийх, зах явж хүнс цуглуулах, цэвэрлэгээ хийх, айлчлан ирж хууч хөөрөх зэргээр тусалж чадна. Энэ нь танд амрах цаг гаргаж эрч хүч авах боломж олгоно.

Тусламж үзүүлэх, тусламж авах

Гэр бүлийн өдөр тутмын ажилд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй тусалж чадах, түүний хийж чадах ажлыг хийлгэх арга замыг хайж ол. Тэгвэл эмэгтэй зүгээр л тусламж хүлээн авахын оронд өгч чаддаг болно. Зөв, бодитой итгэл найдвар төрүүлэх. Түүнийг хамгийн шилдэг нь байж чадна гэдэгт итгэ. Түүний ур чадварыг хөгжүүлж шинэ зүйл туршиж үзэхэд нь зоригжуул.

Чин Чен манай гэр бүлийн бизнесийн бүх санхүү тооцоог хариуцдаг. Түүнийг манай гол менежер гэж хэлж болно.



Асран хамгаалагчдын бүлэг байгуулах

Асран хамгаалагчдын эрүүл мэндийг сайжруулах чухал арга зам бол бие биетэйгээ ярилцах. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн, асран хамгаалагч аль алинд нь ижил зовлонтой хүмүүсийн дэмжлэг хэрэгтэй. Бусадтай өөрийн хэрэгцээ, мэдрэмжийг ярьснаар таны ганцаардмал байдлыг мэдрэх нь багасна. Мөн та бусад асран хамгаалагчидтай уулзаж аливааг хэрхэн хялбар аргаар хийх, танд болон бүх хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст туслах тогтолцоог яаж бий болгох талаар санал бодлоо солилцох зэрэг ажлуудыг хийж чадна.

Хэрэв тийм бүлэг байхгүй бол, тэгээд танай нутагт тань шиг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн асардаг хүмүүс байдаг бол бүлэг байгуулах үгүй нь таны шийдэх хэрэг. Хүчирхэг, тэгээд маш идэвхтэй ажиллагаатай зарим бүлгүүдийг харахад тэр бүлэг нэг хүний санаанд үндэслэн

байгуулагдсанд нууц нь байдаг. Хүмүүс хамтдаа байхдаа ганцаараа хийснээс хамаагүй ихийг хийж чаддаг бөгөөд хамтдаа асуудлыг шийдвэрлэж чаддаг.

Надад байнгын асаргаа хэрэгтэй байдаг. Надад "Мэйг асрая" нэртэй асран хамгаалагч, найз нөхдийн сүлжээ байдаг. Тэд хоорондоо ярилцан нэнийхээ сэтгэл санааг өргөж бие биедээ тусалдаг. Тэд бүгд надад хайртай, би бас тэдэнд хайртай. Энэ яг л агуу том тойрог шиг байдаг.



Бүлгийг байгуулах:

Дэмжлэгийн бүлэг байгуулах хүсэлтэй 2 болон түүнээс дээш хүнийг ол. Хэрэв та хөгжлийн бэрхшээлтэй гишүүнтэй гэр бүлийг мэдэхгүй бол эрүүл мэндийн ажилтнаасаа асууж таны ойр орчимд байдаг хүмүүсийг мэдэж аваарай.

Хэзээ хаана уулзахаа төлөвлө. Энэ газар нь та бүхэн тухтай ярьж болох чимээ шуугиан багатай газар байвал сайн. Эхний уулзалтаараа та бүхэн яагаад уулзаж байгаа шалтгаанаа, мөн юу хийж чадна гэж найдаж байгаагаа ярилцаарай.

Эхний уулзалтыг хэн нэгэн хүн ахалж хийсэн нь дээр байх. Гэхдээ бүлгийн өмнөөс ганц хүн шийдвэр гаргах ёсгүй гэдгийг сайтар ойлгож санаж ав. Хүн бүрт өөрийн бодлыг хэлэх боломж олго. Хэлэлцүүлэг зөвхөн тухайн өдрийн гол асуудалд чиглэх ёстой. Хэд хэдэн удаагийн уулзалтын дараагаас бүлгийг ахлах үүргийг ээлж ээлжээрээ гүйцэтгэ. Өөр өөр хүн ахлагч хийснээр бүлгийн ичэмхий гишүүдэд сайн талтай.

Тэгэхээр бид бүхэнд бүгдэд маань төстэй бэрхшээл байдгийг мэдэж авлаа.



Би өөрийн бэрхшээлийг нээлттэй ярьж чадсанаар юу хийх ёстой талаар зөвлөгөө авч байна.

Бид хамтдаа хүүхдүүддээ болон бие биедээ туслана

Энэтхэгийн Банглор хотын ядуусын дүүрэгт хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, насанд хүрэгсдийн гэр бүл бүлэг байгуулсан. Тэд долоо хоногт нэг удаа цуглан хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст зориулсан олон нийтийн үйлчилгээг идэвхжүүлэх талаар ярилцаж төлөвлөгөө гаргадаг. Тэр бүлэг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдийг сургуульд зөөдөг 3 дугуйтай машин (мотоцикл маягийн такси) эзэмшдэг.



Бүлгийн гишүүд бие биедээ туслаад суралцах

Бусдад үйлчилж асарч байдаг хүмүүс өмнөх ажилдаа хэт анхааран өөрийн мэдрэмжийг ч анхаарах завгүй явдаг. Эсвэл сэтгэлээр унана гэдэг тэдэнд байх ёсгүй мэдрэмж, харин хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй тийм мэдрэмжтэй байх ёстой гэж боддог байх. хүмүүс бие биенээ сайн мэддэг болсон үед ч гэсэн асран хамгаалагч байхад тулгардаг тээнэгэлзэл, туршлага, болон мэдрэмжийг бусадтай хуваалцах тийм ч таатай байдаггүй.

Зарим хүмүүсийн хувьд хэн нэгэн хүнд мэдрэмжээ ярьснаас бүлэг дотроо ярьвал илүү хялбар байдаг. Гэвч ярих нь мэдрэмж, бодлоо илэрхийлэх цорын ганц арга зам биш. Тийм учраас дуу дуулах, шүлэг зохиох, үлгэр ярих зэрэг олон аргаар тухайн хүний сэтгэлийг засаж оролцоог нь нэмэгдүүл. Зарим хүмүүс зураг зурж өөрийгөө илэрхийлэхдээ сайн байж болно.



Бүлгийн гишүүд бие биедээ итгэж чөлөөтэй ярилцахад туслах зарим санаануудыг орууллаа.

Бусдын яриаг сонс. Хүмүүст өөрийн яриаг сонсгохыг хүсдэг шигээ тэдний оронд өөрийгөө тавьж үзээд бусдыг анхааралтай сонс.

Бусад хүмүүст юу хийхийг нь заахгүй байхыг хичээ. Та бусдын мэдрэмжийг сонсон ойлгож өөрийн туршлагаасаа хуваалцаж чадна. Гэхдээ хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнд туслах хамгийн шилдэг аргыг хүмүүс өөрөө л олж шийдвэр гаргах ёстой.

Гарцаа олохгүй байгаа асран хамгаалагч уураа гаргаж, уйлж болох боломжтой газарт бүлгийн уулзалт болох ёстой. Та бүхэн хамтдаа байж санал бодлоо солилцон туршлагаа хуваалцсанаар тэрхүү мэдрэмжийг үүсгээд байгаа шалтгааныг өөрчлөх аргыг олоход бие биедээ тусалж чадна.



Шийдвэртэй алхам хийх төлөвлөгөө

Хамтран ажилладаг бүлэг олон асуудлыг шийдвэрлэж чадна. Шийдвэртэй алхам хийхэд хэрэг болох ашигтай санаанууд:

1. Бүлгийн хүмүүс олонхоороо чухал гэж үзсэн энэ асуудлыг сонго. Хэдийгээр маш олон өөрчлөлтийг хийх шаардлагатай ч гэсэн асуудлыг нэг нэгээр нь шийдвэрлээд байвал илүү үр дүнтэй байх. Нэгдүгээрт, танай бүлэг хялбархан шийдвэрлэж боломжтой асуудлыг барьж ав. Тэгснээр танай бүлэг багаар ажиллаж сурна. Харин дараа нь илүү төвөгтэй асуудлыг сонгон ажиллавал шийдлийг нь олж чадна.



2. Та асуудлыг яаж шийдвэрлэхийг хүсч байгаагаа шийд. Тухайн асуудлыг шийдвэрлэх боломжтой аргуудыг жагсаан бич. Тэгээд танай бүлгийн эрх мэдэл, хүч чадал хүрэх хамгийн боломжтой гэсэн нэг аргыг нь сонго.



3. Төлөвлөгөө гарга. Бүлгийн гишүүд өөр өөр ажил дааж авна. Тэгээд бүгд хэзээ дуусгах боломжтойг ярилцан өдөр товлло.



4. Ажил хир ахицтай байгааг дараагийн уулзалтаараа ярилцан хүндрэлтэй асуудал тулгарсан бол шаардлагатай тохиолдолд төлөвлөгөөнд тохируулан өөрчил.



Эрүүл мэндийн ажилтнуудад:

Эрүүл мэндийн ажилтнууд асран хамгаалагчдад тусалж чадна. Эмч нар хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг эмчлэх үедээ түүнийг асран хамгаалагчтайгаа ямар харьцаатай байхыг ярилцаж болно. Хэрэв тэд хамтдаа ирвэл хоёулантай нь ярилцаж тэд бие биедээ яаж тусалж чадахыг хэлж өгөөрэй.



Асран хамгаалагчтай ярилцан ямар хүндрэл байгааг олж мэд. Таны тусалж чадах зүйл байгаа эсэхийг асуу.

Асран хамгаалагчийг өөрийн мэдрэмжээ хуваалцаж ярихыг дэмжин зоригжуул. Асран хамгаалагчийг ярих боломж олгон түүний яриаг сонс. Асран хамгаалагч сэтгэлээр унасан, эсвэл учраа олохгүй бол түүнийг буруутгаж загнаж болохгүй. Бусдыг асрана гэдэг хүнд хөдөлмөр. Хүн л юм чинь уурлах, сэтгэлээр унах, яах учраа олохгүй байх нь хэвийн зүйл гэдгийг ойлгуул.

Асран хамгаалагчаас өөрөөс нь түүний хэрэгцээг асуу. Бусдыг ойлгож асардаг шигээ өөрийгөө бас халамжилж байхыг сануулж зөвлө.

Асран хамгаалагчид тусалж түүнийг амрах цаг олгох хэн нэгнийг олохыг хичээ. Хүн бүрт өөртөө зориулах цаг хэрэгтэй. Тиймээс танд бага ч гэсэн амрах боломж олгох тэр хүнийг гэр бүлээсээ, эсвэл олон нийтээс эрж хай.

Шаардлагатай бол хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд илүү сайн асаргаа үзүүлэх ур чадварт сургах, эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгөх зэргээр асран хамгаалагчдыг чадваржуул.

САНАМЖ: Учраа олохгүй байгаа хүн, тусламж авч байгаа хүнээ шархлуулж байгаа хүн хоёрын хооронд ялгаа бий. Заримдаа асран хамгаалагчид маш их бухимдан уурлаж асруулж байгаа хүндээ аюул учруулдаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд (ер нь бүх эмэгтэйчүүдэд) үзлэг хийж байх үедээ хүчирхийллийн шинж байгаа эсэхийг байнга ажиглаж бай. Тэгээд түүнтэй ганцаарчлан уулзаж тухайн эмэгтэй асран хамгаалагчдаа ямар нэгэн хэлбэрээр хүчирхийлүүлж байгаа эсэхийг өөрөөс нь асуу. Хүчирхийлэл, дарамтлалын талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 14-р бүлгээс үзнэ үү.



Би асарч байгаа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйгээсээ их зүйл сурсан. Би тэдний шийдэмгий байдлыг хараад маш их урам зоригтой болдог. Тэд надад хүн бүр амьдралд тулгарсан саадыг даван туулж бүгдээрээ элэг бүтэн элбэг баян амьдарч чадна гэдгийг харуулсан.