

# СТРОЮ СВОЕ БУДУЩЕЕ С ПОМОЩЬЮ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ



**Рабочая тетрадь по планированию жизни, которую вы  
хотите**

Спонсор: региональный центр Alta, “Программа самоопределения”, местный  
консультативный комитет

SDPQuestions@altaregional.org в сотрудничестве с Независимой  
академией подготовки помощников  
[www.iftrainingacademy.com](http://www.iftrainingacademy.com)



# ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ВАШЕЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ ПО САМООПРЕДЕЛЕНИЮ

**Кто мы – “Независимая академия подготовки помощников (IFTA)”**

“Независимая академия подготовки помощников (IFTA)” занимается предоставлением обучения и ресурсов для поддержки людей в программе самоопределения (SDP). Мы даем возможность людям поддерживать участников программы самоопределения, помогая им развивать навыки и понимать, как ориентироваться в SDP и создавать планы, которые действительно отражают их мечты.

## **Что такое местный консультативный комитет по самоопределению ACRC?**

Местный консультативный комитет по самоопределению (SDLAC) Регионального центра Alta California (ACRC) работает над тем, чтобы обеспечить отдельным лицам и семьям необходимую поддержку и информацию в SDP. Он поддерживает ваш выбор, предоставляет ресурсы и ведет вас по пути SDP.

**Вы можете превратить свои мечты в реальность, по одной цели за шаг!**

**С программой самоопределения вы можете построить свою собственную жизнь и превратить свои мечты в реальность.**

## **Для чего была создана эта рабочая тетрадь**

Эта рабочая тетрадь была создана, чтобы направлять, поддерживать и готовить вас к вашему пути по Программе самоопределения. Это поможет вам задуматься о своих целях, мечтах и помощи, которая вам нужна, чтобы жить той жизнью, которую вы хотите. Каждый раздел проведет вас через важные этапы планирования и принятия решений, чтобы вы чувствовали себя уверенно и были готовы идти своим собственным путем.

## **Как использовать эту рабочую тетрадь**

Используйте эту рабочую тетрадь для записи своих мыслей, идей и вопросов. Проходите каждый раздел в своем собственном темпе и не стесняйтесь привлекать семью, друзей или других людей, кто поддерживает вас. Эта рабочая тетрадь нужна, чтобы помочь вам сформировать ваше будущее и воплотить мечты в реальность.



# Добро пожаловать на программу самоопределения

ЭТА РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПОМОЖЕТ ВАМ СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ОТНОШЕНИИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ. ОНА ПРОВЕДЕТ ВАС ПО ПРОГРАММЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ (SDP) И ПОМОЖЕТ ВАМ РЕШИТЬ, КАКИЕ УСЛУГИ И ПОДДЕРЖКА НУЖНЫ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

## Эта рабочая тетрадь — путеводитель на вашем пути

- Подумайте о своих целях и мечтах на будущее.
- Решите, какая помощь и поддержка вам нужна для достижения целей.
- Подготовьтесь к встречам с вашим независимым помощником (НП) (человеком, который будет помогать вам планировать) и координатором услуг (сотрудником регионального центра, который будет помогать вам получать услуги).



**Эта рабочая тетрадь поможет вам поделиться своими планами с семьей, друзьями и людьми, которые вас поддерживают. Эта тетрадь — ваше персональное руководство по планированию и разработке плана получения услуг и поддержки, которые окажутся для вас наиболее полезными.**

**Как эта рабочая тетрадь поможет мне в проведении встреч для обсуждения планов ИПП и РСР?**

**Эта рабочая тетрадь поможет вам подготовиться:**

- **Ко встречам для обсуждения вашего плана РСР:** используйте рабочую тетрадь, чтобы записать свои цели и потребности, чтобы вы могли поделиться ими на собрании.
- **Ко встречам для обсуждения вашего плана ИПП:** после разработки вашего плана РСР вы встретитесь с координатором услуг для доработки плана ИПП. Информация в этой рабочей тетради может помочь обсудить ваш план ИПП намного эффективнее.
- **Ко встречам с вашим НП и SC:** для встреч с вашим независимым помощником (НП) и координатором услуг (SC): используя эту рабочую тетрадь, ваш независимый помощник и координатор услуг узнают вас лучше. Это поможет вам пройти программу и убедиться, что ваш план отражает ваши цели.



**Ваш путь к самостоятельной жизни начинается с того, что вы делитесь своими мыслями о себе, своими надеждами, мечтами и тем, что для вас важнее всего!**

# Начало работы с программой самоопределения (SDP)

Прежде чем вы приступите к работе с этой рабочей тетрадью, вот несколько ключевых терминов и определений, которые помогут вам понять важные идеи на начальном этапе вашего пути.

## 1. Что такое программа самоопределения (SDP)?

Программа самоопределения (SDP) позволяет вам иметь больше контроля над получением помощи которая вам нужна.

В традиционной системе ваш координатор услуг (сотрудник регионального центра, который вам помогает) выбирает услуги из списка людей или организаций, который уже одобрил региональный центр. Эти люди или организации называются поставщиками услуг. Вы можете выбирать только поставщиков из этого списка, и услуги, которые вы получаете, часто ограничены тем, что доступно.

С SDP у вас больше выбора. Вы по-прежнему можете использовать поставщиков услуг, одобренных региональным центром, но вы также можете:

- Посещать занятия или мероприятия местных компаний.
- Нанять любого человека, кого захотите, для оказания вам помощи, включая своих родственников, друзей или соседей.
- Выбирать другие услуги, поддержку или мероприятия, которые подходят вам больше.

Это означает, что у вас больше контроля над тем, кто вам помогает и как эти люди вам помогают. Вы можете разработать план, который подойдет именно вам.

## 2. Что такое План?

План — это способ выяснить, что вам нужно и как вы это получите. В программе самоопределения ваш план включает услуги и поддержку, которые помогут вам достичь ваших целей и мечты. Это также показывает, как вы хотите прожить свою жизнь и что делает вас счастливым.

## 3. Что такое лично-ориентированный план (PCP)?

Ваш лично-ориентированный план (PCP) является самой важной частью SDP. Это план, который полностью о вас — о ваших целях, мечтах и поддержке, которая вам нужна, чтобы прожить счастливую жизнь. PCP показывает, как вы хотите жить и какие услуги вам нужны для этого. Создание хорошего плана PCP поможет вам построить жизнь, которую вы хотите, с нужной поддержкой.

## 4. Что такое услуги и поддержка?

**Услуги** — это то, что помогает вам в вашей повседневной жизни. Это может быть кто-то, кто помогает вам с работой, обучение новым навыкам или участие в мероприятиях, которые вам нравятся.

**Поддержка** — это вещи или люди, которые помогают вам достигать ваших целей. Это могут быть друзья, семья или специальные инструменты, которые вам нужны, чтобы жить так, как вы хотите.



## 5. Что такое цели и мечты?

**Цели** — это то, чего вы хотите достичь или к чему стремитесь в своей жизни. Это может быть изучение нового навыка, получение работы, знакомство с новыми людьми или обретение большей независимости. Цели — это, по сути, шаги, которые вы предпримете для достижения своей мечты.

**Мечты** — это ваши большие надежды на будущее. Это может быть то, чего вы хотите для жизни, какую работу вы хотите иметь или какие интересные занятия вы хотели бы себе позволить, например, путешествовать или узнавать что-то новое.

Ваш план будет включать услуги и поддержку, необходимые вам для достижения ваших целей и осуществления мечты.

## 6. Что такое региональный центр?

Региональный центр — это место, где люди с ограниченными возможностями могут получать необходимые им услуги и поддержку. В Калифорнии есть 21 региональный центр. Они помогают людям с интеллектуальными нарушениями, церебральным параличом, эпилепсией, аутизмом и другими тяжелыми заболеваниями.

Если вы уже получаете помощь от регионального центра, вы можете присоединиться к программе самоопределения, чтобы иметь больше контроля над своими услугами.

## 7. Что такое индивидуальный план программы (ИПП)?

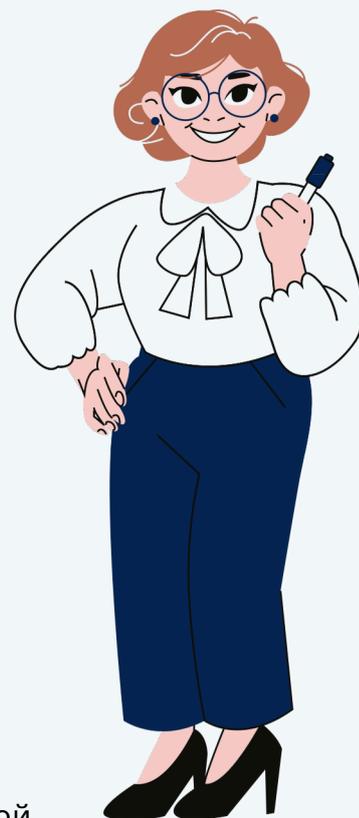
Индивидуальный план программы (ИПП) — это ваш официальный план в региональном центре. Как только вы создадите свой план РСР, он станет частью вашего плана ИПП. План ИПП включает ваши цели, услуги и видение будущего. Это план, который позволит вам начать получать необходимую помощь.

## 8. Кто такой независимый помощник (НП)?

Независимый помощник (НП) — это тот, кто помогает вам создать свой план. Он слушает вас, помогает обосновать ваши решения и проводит вас через процесс самоопределения. Он работает с вами, чтобы ваш голос был услышан и чтобы план отражал ваши желания.

Чтобы начать работу с программой самоопределения, обратитесь к своему координатору услуг, чтобы начать необходимую ориентацию по SDP.

**Теперь вы готовы! Давайте начнем работу с этой рабочей тетрадью!**



# ВСЕ О БО МНЕ



Этот раздел полностью о ВАС! Он помогает окружающим людям узнать вас лучше — что вам нравится и не нравится, то, как вы общаетесь, и что заставляет вас чувствовать комфорт и безопасность. Это помогает людям понять, как поддержать вас наилучшим образом.



Добавьте сюда свою  
фотографию или  
расскажите немного о себе.

**Это я**

# Обо мне

Меня зовут: \_\_\_\_\_

Я предпочитаю, чтобы меня называли: \_\_\_\_\_

Я предпочитаю следующие местоимения: \_\_\_\_\_

Мой возраст: \_\_\_\_\_

Где я живу:

Я живу в: \_\_\_\_\_ (город или деревня)

Я живу с:

- Моей мамой
- Моим папой
- Моими \_\_\_\_\_ братьями \_\_\_\_\_ сестрами
- Моей семьей
- Соседом по комнате: \_\_\_\_\_
- Другое: \_\_\_\_\_

Моя школа/работа: \_\_\_\_\_

**Кто мое основное контактное лицо?**

С кем люди должны связаться, если им нужно поговорить с кем-то обо мне? (С вами, вашим родителем или кем-то еще?)

Имя: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Электронная почта: \_\_\_\_\_

Кем приходится мне: \_\_\_\_\_

# Как лучше всего со мной общаться?

## Лучший способ общения со мной

Как мне нравится общаться с другими:  
(выберите все подходящие варианты)

- Я использую устное общение
- Я использую письменное общение
- Я использую изображения или жесты
- Я использую устройство общения
- Я использую язык жестов
- Другое: \_\_\_\_\_

## Мое предпочтительное время для общения

Я предпочитаю, чтобы люди общались со мной:

- Утром
- Днем
- Вечером
- В часы: \_\_\_\_\_
- Другое: \_\_\_\_\_





# Важные люди в моей жизни

Люди в вашей жизни помогают и поддерживают вас разными способами. Это могут быть семья, друзья, соседи или даже люди, с которыми вы работаете. Эта страница поможет вам подумать о людях, которые важны для вас, и о том, как они вас поддерживают.





# Кто важные люди в моей жизни?

## Моя семья:

Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_



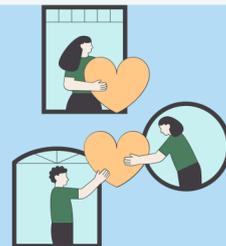
## Мои друзья:

Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_



## Мои соседи:

Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_



## Люди, с которыми я работаю или учусь:

Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_



## Другие важные люди:

Имя: \_\_\_\_\_  
Имя: \_\_\_\_\_



## Координатор моего регионального центра:

Имя: \_\_\_\_\_

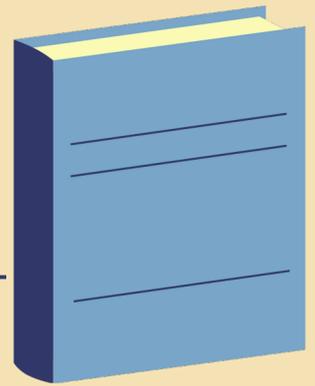




# Кто помогает мне с этой рабочей тетрадью?

Имя: \_\_\_\_\_

Кем приходится мне: \_\_\_\_\_



## Кто помогает мне принимать решения?

### Кто помогает мне принимать важные решения?

*(Например: члены семьи, друзья, независимый помощник, координатор услуг)*

Имя: \_\_\_\_\_

Контактная информация: \_\_\_\_\_

Кем приходится мне: \_\_\_\_\_

## С какими решениями мне нужна помощь?

- Повседневные решения (например, что надеть или съесть)
- Важные жизненные решения (например, где жить или работать)
- Финансовые решения (например, составление бюджета или расходы)

## Какую поддержку я хотел бы получить при принятии решений?

*(Например: обсуждение вопросов, объяснение вариантов, напоминание о моем выборе)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

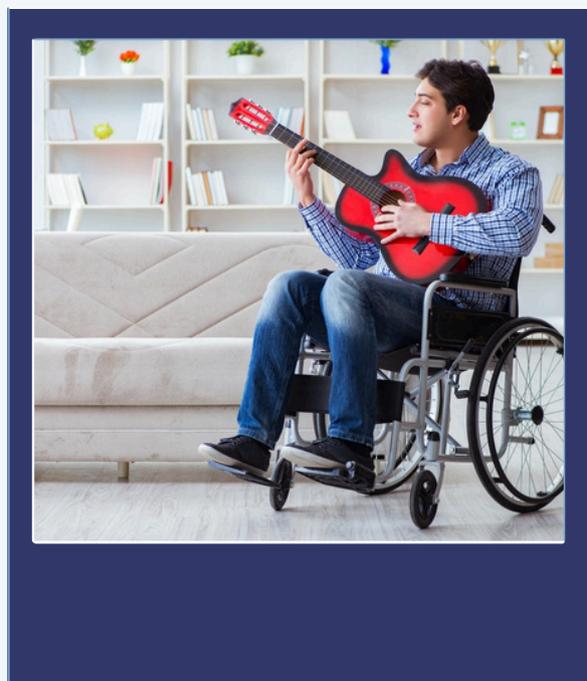
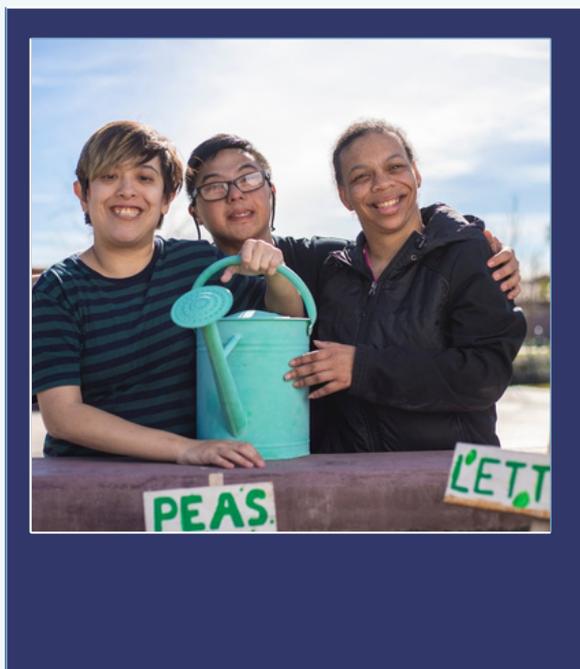


---



## Что мне нравится?

Ваше счастье важно! Этот раздел позволяет вам поделиться тем, что приносит вам радость и воодушевление, помогая всем понять, какие действия, люди и места делают вашу жизнь лучше. Это поможет вашей команде включить больше этих позитивных вещей в ваш план.



Этот раздел полностью о вас — о том, что вам нравится и что вы любите.



Давайте начнем с того, что заставляет вас улыбаться или чувствовать себя хорошо.



**Мне хорошо, когда я:** \_\_\_\_\_

*(пою, танцую, прыгаю и т. д.)*

При этом я чувствую: \_\_\_\_\_

*(возбуждение, спокойствие, расслабленность, независимость и т. д.)*



**Мне хорошо, когда я провожу время с:** \_\_\_\_\_

При этом я чувствую: \_\_\_\_\_

*(безопасность, любовь, поддержку)*



**Я люблю ходить:** \_\_\_\_\_

*(в парк, в торговый центр, к бабушке и т. д.)*

При этом я чувствую себя: \_\_\_\_\_

*(расслабленным, счастливым, энергичным, частью моего сообщества и т. д.)*



**Мне нравится заниматься спортом, например** \_\_\_\_\_

При этом я чувствую себя:

\_\_\_\_\_

*(сильным, энергичным, воодушевленным, играю с друзьями, это весело)*



**Мне нравится заниматься творчеством, например**

\_\_\_\_\_

*(рисовать красками, карандашами и т. д.)*

При этом я чувствую:

\_\_\_\_\_

*(вдохновение, спокойствие, счастье)*



**Мне нравится играть в игры, например**

\_\_\_\_\_

*(видеоигры, настольные игры и т. д.)*

При этом я чувствую

себя: \_\_\_\_\_

*(сильным, энергичным, воодушевленным, играю с друзьями, это весело)*



**Мне нравится слушать музыку, например** \_\_\_\_\_

*(любимый жанр музыки или исполнитель)*

При этом я чувствую: \_\_\_\_\_

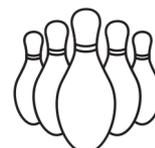
*(счастье, спокойствие, воодушевление)*



**Другие занятия, которые мне нравятся:** \_\_\_\_\_

Мне нравится (делать) \_\_\_\_\_

потому что при этом я чувствую: \_\_\_\_\_





# Что мне нравится:

*Напишите или нарисуйте то, что вам нравится.*

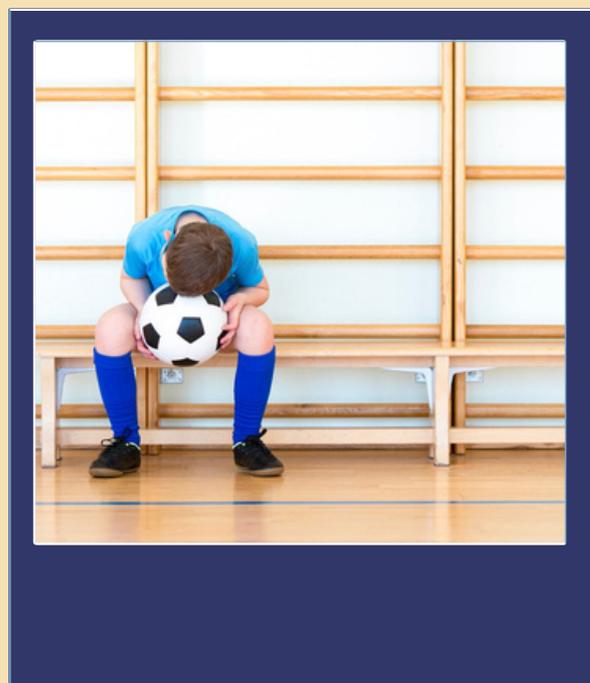
Two vertical rectangular boxes with dark blue borders. Each box is divided into two sections: a larger light blue upper section and a smaller dark blue lower section. The boxes are empty, intended for drawing or writing.Two vertical rectangular boxes with dark blue borders. Each box is divided into two sections: a larger light blue upper section and a smaller dark blue lower section. The boxes are empty, intended for drawing or writing.

---



# Что мне не нравится

Также важно знать, что вам не нравится. Говорите о том, что вас не устраивает или расстраивает. Это поможет вашей команде избегать этого, и вы будете ощущать себя спокойно и в безопасности, а также чувствовать уважение к себе. Этот раздел поможет вам рассказать о том, что вам не нравится, почему это вас беспокоит и какие чувства вы при этом испытываете. Знание этого поможет составить план, который обеспечит вам безопасность, комфорт и поддержку.





# Давайте начнем с действий или ситуаций, которые заставляют вас чувствовать себя некомфортно, тревожно или расстраивают вас.



**Мне не нравится быть в** \_\_\_\_\_

*(толпе, шумных местах, местах с ярким светом)*

При этом я чувствую себя: \_\_\_\_\_

*(ошеломленным, встревоженным, испуганным, мне неудобно)*



**Мне иногда не нравится свет, например:** \_\_\_\_\_

*(яркий свет, мигающий свет)*

При этом я чувствую себя: \_\_\_\_\_

*(ошеломленным, встревоженным, испуганным, мне неудобно)*



**Мне не нравится слышать:** \_\_\_\_\_

*(громкие звуки, плач детей, некоторую музыку, шум сушилки для рук в туалете, шум пылесоса)*

При этом я чувствую: \_\_\_\_\_

*(головокружение, дискомфорт, беспокойство)*



**Мне не нравится запах:** \_\_\_\_\_

*(сильных духов, чистящих средств, некоторых продуктов)*

При этом я чувствую: \_\_\_\_\_

*(тошноту, головокружение, дискомфорт)*



**Мне не нравится на ощупь:** \_\_\_\_\_

*(некоторая одежда, липкая пицца, грубые поверхности)*

При этом я чувствую: \_\_\_\_\_

*(дискомфорт, раздражение, зуд)*



**Мне не нравится, когда люди:** \_\_\_\_\_

*Задают слишком много вопросов одновременно.*

*Торопят меня.*

*Используют определенные слова, такие как:* \_\_\_\_\_

*(например, «быстрее», «нет», «расслабьтесь»).*

*Разговаривают со мной как с ребенком.*

*Разговаривают со мной так, что это кажется неуважительным.*

*Другое:* \_\_\_\_\_



**Что еще мне не нравится:**

\_\_\_\_\_

*(кошки, собаки, стрижка, ожидание в очереди, занятия спортом, одиночество)*

потому что при этом я чувствую: \_\_\_\_\_

**No!**

# ЕДА, КОТОРАЯ МНЕ НРАВИТСЯ И НЕ НРАВИТСЯ



Давайте поговорим о ваших любимых блюдах. Что вы любите есть?

Моя любимая еда: \_\_\_\_\_

Другая еда, которая мне нравится:

---

---

---

Моя нелюбимая еда: \_\_\_\_\_

Другая еда, которая мне не нравится:

---

---

---

Продукты, на которые у меня аллергия:

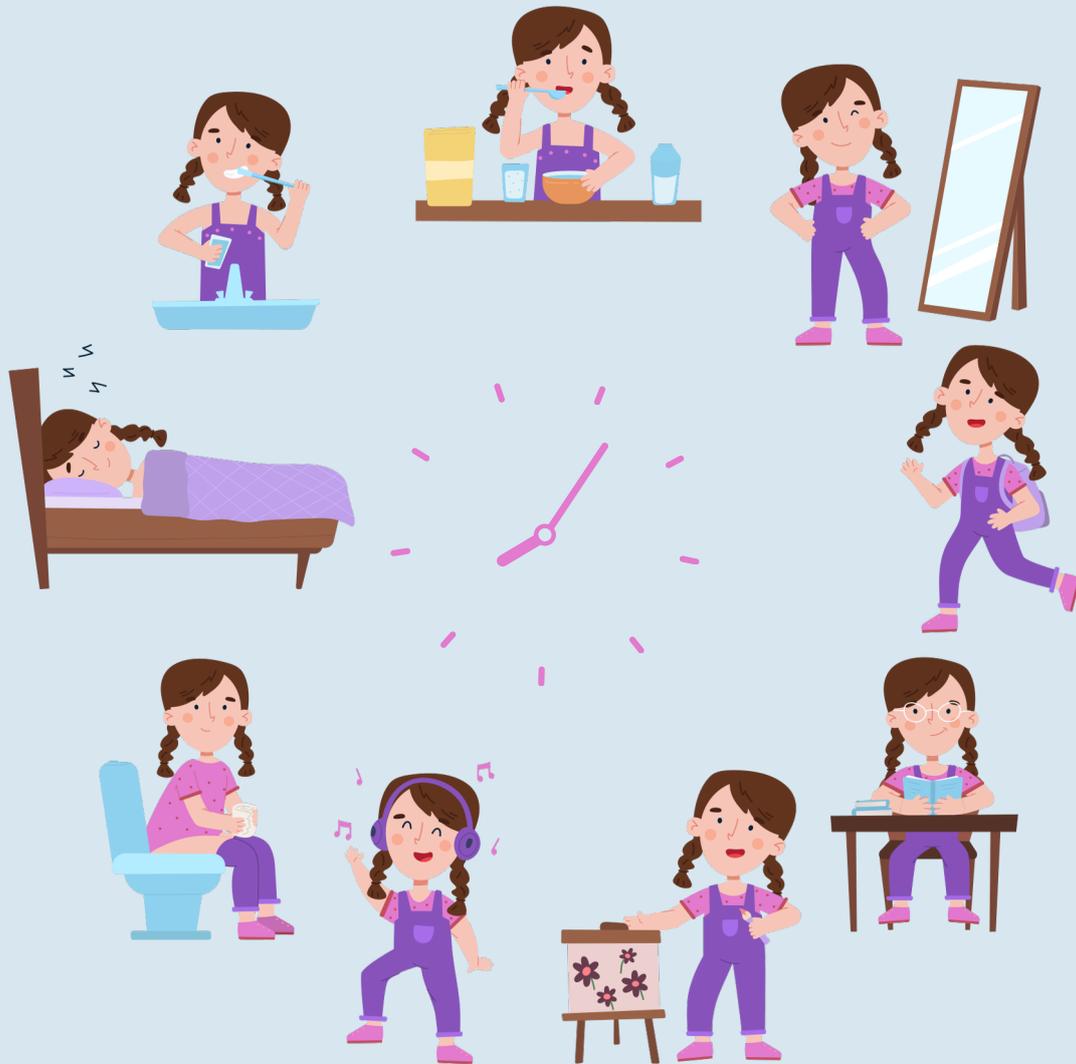
---

---

---



# Моя повседневная ЖИЗНЬ

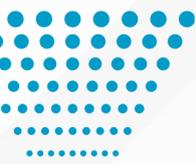


Этот раздел поможет вам описать, как проходят ваши дни. Понимая ваш распорядок дня, ваша команда сделает так, чтобы ваша повседневная жизнь включала в себя занятия, которые вам нравятся, и поможет вам достичь ваших целей наилучшим образом.

# Мое еженедельное расписание

## Утро

Время	Что я делаю	Кто мне помогает:	Как мне помогают:
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			



# Мое еженедельное расписание День и вечер

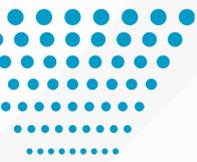
Время	Что я делаю	Кто мне помогает:	Как мне помогают:
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			



# Мой распорядок ВЫХОДНОГО ДНЯ

## Утро

Время	Что я делаю	Кто мне помогает:	Как мне помогают:
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			



# Мой распорядок выходного дня День и вечер

Время	Что я делаю	Кто мне помогает:	Как мне помогают:
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			



## Что можно улучшить?

Есть ли что-то в вашем дне, что можно было бы улучшить? Может быть, вы хотите больше свободного времени или хотели бы попробовать что-то новое. Запишите, что, по вашему мнению, сделает ваш день еще лучше.

Мне бы хотелось иметь больше времени, чтобы: \_\_\_\_\_

Мне бы хотелось больше заниматься:

\_\_\_\_\_

Что я хочу изменить в своем дне: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я хотел бы попробовать: \_\_\_\_\_

*(новые занятия, знакомства с новыми людьми и т. д.)*

Я чувствовал бы себя лучше, если бы: \_\_\_\_\_

*(у меня было больше друзей, я делал больше интересных вещей и т. д.)*

У меня есть медицинские или особые потребности, требующие специальных условий

Мне бы помогло, если бы у меня были следующие условия:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Когда я хожу на общественные мероприятия, мне нужно:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Для встреч мне нужно:

\_\_\_\_\_

Другие условия и приспособления, которые могли бы облегчить мою повседневную жизнь:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО

Этот раздел посвящен людям, занятиям и повседневным делам, которые для вас наиболее важны. Он поможет определить, что заставляет вас чувствовать себя счастливым и защищенным и ощущать поддержку, чтобы это могло стать частью вашей повседневной жизни





# Что для меня важно

Давайте начнем с того, что вам нравится больше всего. Это могут быть занятия, хобби, места, куда вам нравится ходить, или вещи, которые вам нравится делать.

Для меня важны следующие занятия: \_\_\_\_\_

Мои любимые хобби: \_\_\_\_\_

*(рисование, кулинария, игры и т. д.)*

Места, которые важны для меня: \_\_\_\_\_

*(мой дом, парк, школа и т. д.)*

Люди, с которыми я люблю проводить время: \_\_\_\_\_

*(семья, друзья, соседи)*

## Что мне нужно в жизни?

Давайте подумаем о том, что вам нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности, комфортно и хорошо. Это могут быть люди, поддержка или даже занятия, которые делают вашу жизнь лучше.

## Вещи, которые мне нужны в жизни:

Люди, которые помогают мне чувствовать: \_\_\_\_\_

*(безопасность, любовь, счастье, удовлетворение моих медицинских потребностей)*

Поддержка, которая помогает мне чувствовать: \_\_\_\_\_

*(комфорт, заботу)*

Что мне помогает: \_\_\_\_\_

*(мои наушники, одеяло, игрушки для снятия стресса)*

## Что еще важно для меня:

---

---

---

# ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО



В этом разделе основное внимание уделяется вещам, которые вам необходимы для поддержания здоровья и безопасности, таким как медицинские потребности, условия проживания или особые процедуры. Здесь вы также можете поделиться тем, как вы справляетесь со стрессом и что помогает вам в сложных ситуациях.





# Что для меня важно

Этот раздел посвящен тому, что вам нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности, быть здоровым и чувствовать себя комфортно каждый день.

Он поможет людям понять ваши медицинские потребности, то, что помогает вам чувствовать себя в безопасности, и как поддержать вас, когда вы испытываете стресс. Здесь вы также можете указать, к кому обращаться в экстренной ситуации.

## Медицинские потребности

Принимаю ли я какие-либо лекарства? Да / Нет

Мне нужно медицинское лечение или терапия

Мне необходимы следующие виды лечения/терапии:

---

---

Что мне нужно, чтобы оставаться здоровым? \_\_\_\_\_

## Что помогает мне чувствовать себя в безопасности?

Я чувствую себя в безопасности, когда: \_\_\_\_\_

*(я нахожусь с определенными людьми, в тихом месте и т. д.)*

Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности: \_\_\_\_\_

---

Места, где я чувствую себя в безопасности: \_\_\_\_\_

*(моя комната, дом моих родителей и т. д.)*

## Что мне нужно, чтобы чувствовать себя спокойно:

*Иногда людям нужна дополнительная помощь или специальные "инструменты", чтобы чувствовать себя комфортно.*

Мне нужно, чтобы сохранять спокойствие: \_\_\_\_\_

*(Тихое место, когда я чувствую себя подавленным, дополнительное время для завершения задач и т. д.)*

Другие вещи, которые важны для меня, чтобы сохранять спокойствие: \_\_\_\_\_

---

## Необходимое мне оборудование

*Иногда люди используют специальное оборудование, которое помогает им общаться, решать медицинские проблемы или удовлетворять другие потребности.*

Мне нужно следующее вспомогательное оборудование:

\_\_\_\_\_  
*(Средство связи, инвалидная коляска или ходунки, медицинское оборудование, зонд для кормления и т. д.)*

## Другие вещи, которые важны для меня:

---



# ПОДГОТОВЬТЕСЬ!

Планирование действий в чрезвычайных ситуациях  
В случае чрезвычайной ситуации важно иметь план. Этот план помогает вам оставаться в безопасности и сообщает людям, как вам помочь.

## К кому обращаться в чрезвычайной ситуации

В случае чрезвычайной ситуации важно знать, к кому обращаться.

Контактное лицо: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Кем приходится мне: \_\_\_\_\_



## Что должны сделать люди, чтобы мне помочь?

*(Например: позвонить 911, отвезти меня в больницу, помочь мне сохранять спокойствие)*

У меня есть медицинские потребности: \_\_\_\_\_

*(Например: аллергия, потребность в лекарствах или медицинском оборудовании)*



## Что должно быть в моем комплекте для оказания первой помощи?

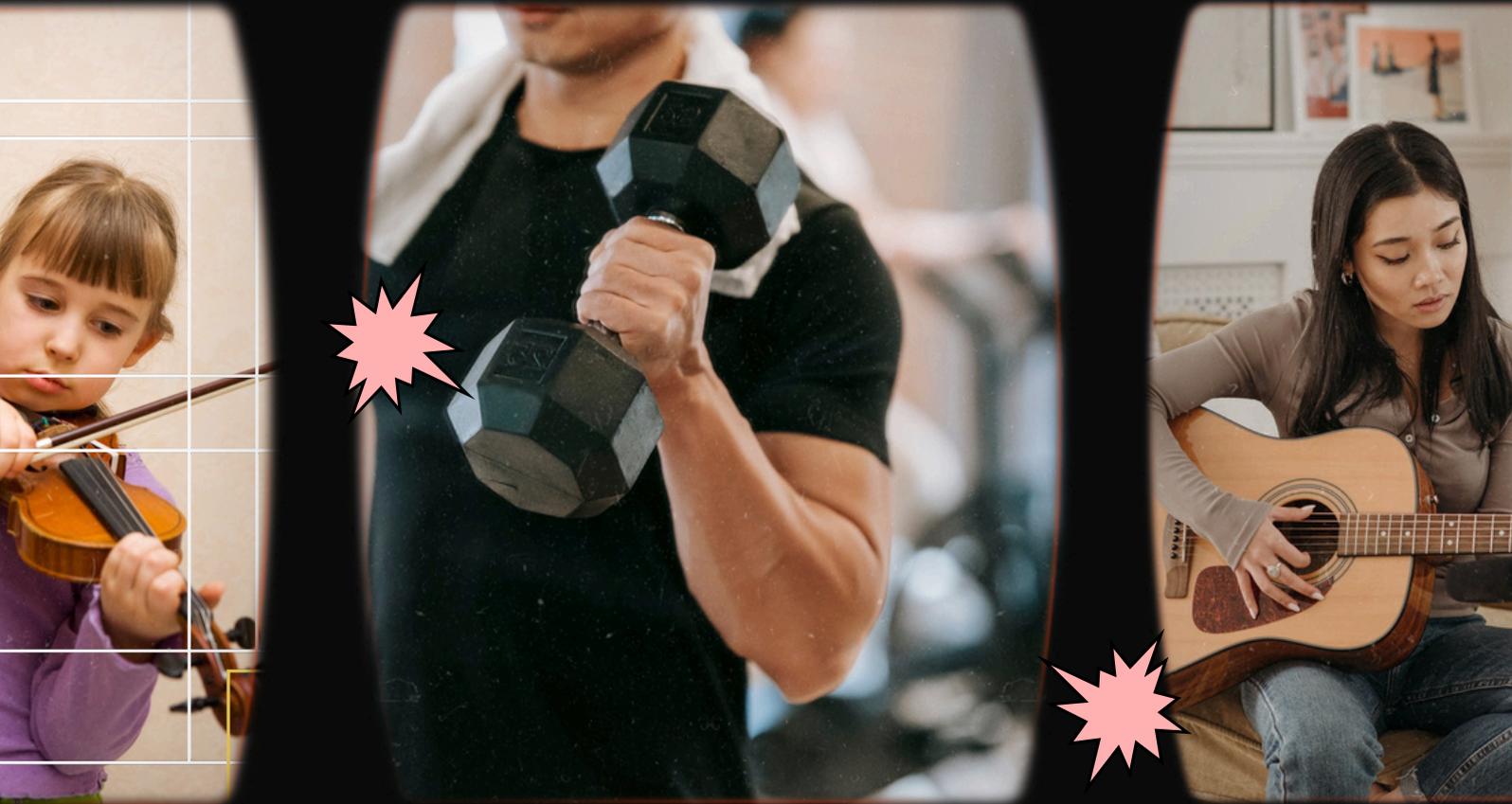
*(Например: лекарства, контактная информация, перекус и важные документы)*



## Где я храню важную информацию?

*(Например: в кошельке, в телефоне или в папке дома)*





# МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

## И ТАЛАНТЫ

У ВАС МНОГО СПОСОБНОСТЕЙ, ТАЛАНТОВ И УСПЕХОВ! ЭТОТ РАЗДЕЛ ПОМОЖЕТ ВАМ ОТМЕТИТЬ ТО, В ЧЕМ ВЫ СИЛЬНЫ, И ПОДУМАТЬ О ТОМ, КАК ВАШИ СПОСОБНОСТИ МОГУТ ПОМОЧЬ ВАМ ПРОЖИТЬ УСПЕШНУЮ ЖИЗНЬ. ЗНАНИЕ СВОИХ ТАЛАНТОВ ПОМОЖЕТ ВАШЕЙ КОМАНДЕ СОЗДАТЬ ПЛАН, КОТОРЫЙ ОСНОВАН НА ВАШИХ СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ.

# Как мне узнать свои сильные стороны и способности?



**Если вы не знаете свои сильные стороны и способности, это нормально! Вот как можно их определить:**

- Подумайте о своих увлечениях: Что вам нравится делать для развлечения? Вы хорошо занимаетесь спортом, делаете поделки или помогаете людям?
- Подумайте о школе или работе: вы хорошо решаете проблемы, работаете с другими людьми или что-то организуете?
- Подумайте о том, что вам нравится: что приносит вам удовольствие или заставляет гордиться собой? Это могут быть ваши сильные стороны!

## **Пример:**

- Если вам нравится рисовать, ваши способности могут быть в творчестве!
- Если вы хорошо играете в футбол, ваш талант может быть в командной работе или в спорте.

Если вам все еще нужна помощь, спросите свою семью, друзей или учителей, в чем, по их мнению, вы сильны. Они могут увидеть сильные стороны, которые вы не замечали!

## **Каковы мои сильные стороны?**

**Что у меня получается прекрасно:** \_\_\_\_\_  
(быть хорошим другом, помогать другим, быть ответственным)

**Что у меня получается хорошо:** \_\_\_\_\_  
(смешить людей, рассказывать истории, проявлять креативность)

**Люди говорят, что у меня хорошо получается:** \_\_\_\_\_  
(слушать, быть терпеливым, быть хорошим лидером)

**Среди развлекательных занятий, я силен в:** \_\_\_\_\_  
(видеоиграх, изготовлении поделок, рассказывании анекдотов)

## **Успехи: чего я достиг?**

Я горжусь тем, что я достиг: \_\_\_\_\_  
(научился готовить, нашел новых друзей, получил хорошую оценку)

Вот некоторые мои успехи, о которых я хочу рассказать другим: \_\_\_\_\_  
(получение награды, освоение нового навыка, помощь другим)



# МОИ МЕЧТЫ

# Определяю свои мечты

У каждого есть мечты, и при правильной поддержке все возможно! Эта страница поможет вам исследовать свои мечты в разных сферах жизни. Для каждой мечты мы рассмотрим, что вам нужно для ее достижения, включая поддержку, оборудование или инструменты. Вы также можете подумать о трудностях, которые могут помешать достижению вашей мечты и целей.

## Мечты, связанные с образованием

### Чему я хочу научиться?

Я мечтаю научиться: \_\_\_\_\_

*(чтению, математике, рисованию, освоить новый навык)*

### Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(репетиторов, учителей, члена моей семьи)*

### Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

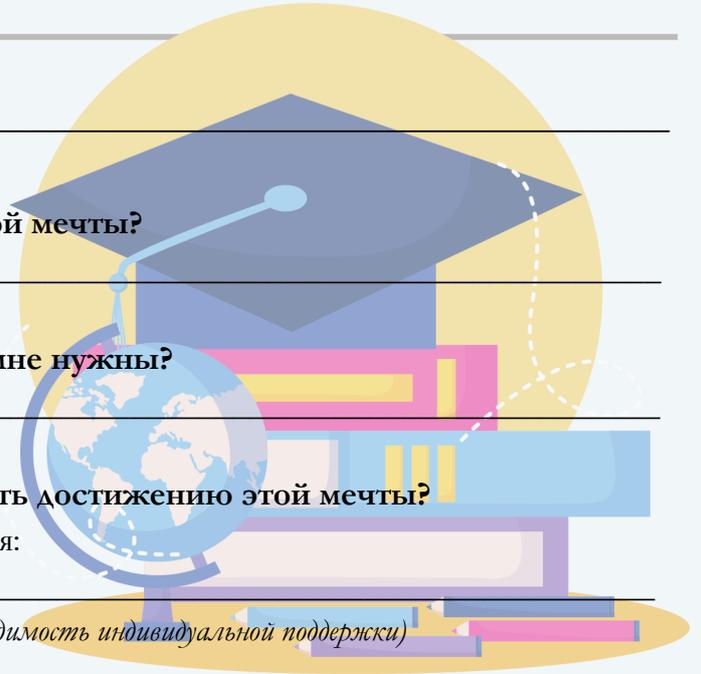
*(тетради, технологии, учебные пособия)*

### Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(поиск репетитора, трудности с пониманием, транспорт, необходимость индивидуальной поддержки)*



## Мечты, связанные с работой

### Кем я хотел бы работать?

Работа моей мечты: \_\_\_\_\_

*(работа с животными, работа поваром, помощь людям)*

### Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(коуча по трудоустройству, консультанта по поиску работы, семьи, индивидуальная поддержка)*

### Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(униформа, учебные материалы, помощь в составлении резюме)*

### Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(поиск учебных курсов, проезд к месту работы)*



# Определяю свои мечты

## Мечты, связанные с личностным ростом

Какие личные навыки я хотел бы приобрести?

Моя мечта: \_\_\_\_\_

*(научиться заботиться о себе, обрести уверенность в себе, жить самостоятельно)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(наставника, члена моей семьи, личного коуча)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

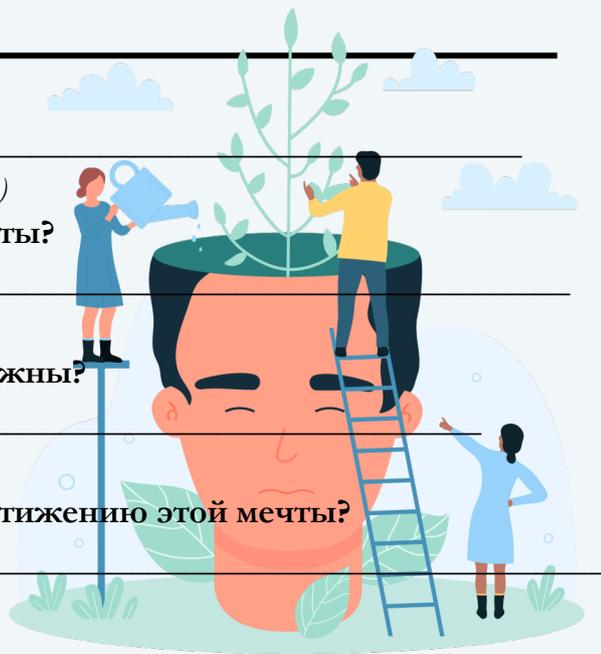
Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(органайзеры, инструменты для ухода за собой, напоминания)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться: \_\_\_\_\_

*(поддержание рутины, потребность в дополнительной практике)*



## Мечты, связанные с участием в жизни общества

Как бы я хотел участвовать в жизни своего сообщества?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(вступить в клуб, стать волонтером, посещать местные мероприятия)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(волонтерских организаций, друзей, общественных групп, индивидуальная поддержка)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(транспорт, информация о мероприятиях, абонемент в клуб)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться: \_\_\_\_\_

*(безопасность, транспортировка)*

## Мечты, связанные с социальной жизнью

Какую социальную жизнь я хочу вести?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(завести новых друзей, присоединиться к какой-нибудь социальной группе, ходить на свидания)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(друзей, группы поддержки, социальных коучей, индивидуальная поддержка)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(транспорт, доступ к общественным мероприятиям, социальные сети)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться: \_\_\_\_\_

*(застенчивость, ограниченные возможности передвижения)*



# Определяю свои мечты

## Мечты, связанные с семьей

Какие личные навыки я хотел бы приобрести?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(чаще навещать свою семью, быть ближе к ней, планировать семейные встречи)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна поддержка: \_\_\_\_\_

*(членов моей семьи, поддержка лиц, осуществляющих уход)*

Какое оборудование или инструменты мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

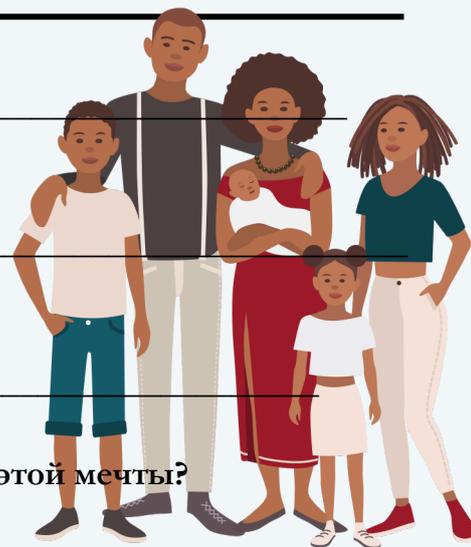
*(транспорт, средства связи)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(проживание вдали от семьи, плотный график, транспорт)*



## Мечты, связанные с жильем

Где бы я хотел жить и с кем?

Я мечтаю жить: \_\_\_\_\_

*(в собственной квартире, с соседом по квартире, один)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(жилищных программ, семьи, друзей)*

Какое оборудование или инструменты мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(мебель, кухонные принадлежности, поддержка по обслуживанию дома)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(возможность арендовать жилье, поиск жилья, арендная плата)*

## Финансовые мечты

Чему бы я хотел научиться в финансовом плане?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(научиться экономить, планировать бюджет, организовывать финансы)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна следующая помощь: \_\_\_\_\_

*(финансовый коуч, курсы финансовой грамотности, помощь семьи)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны? Мне нужно: \_\_\_\_\_

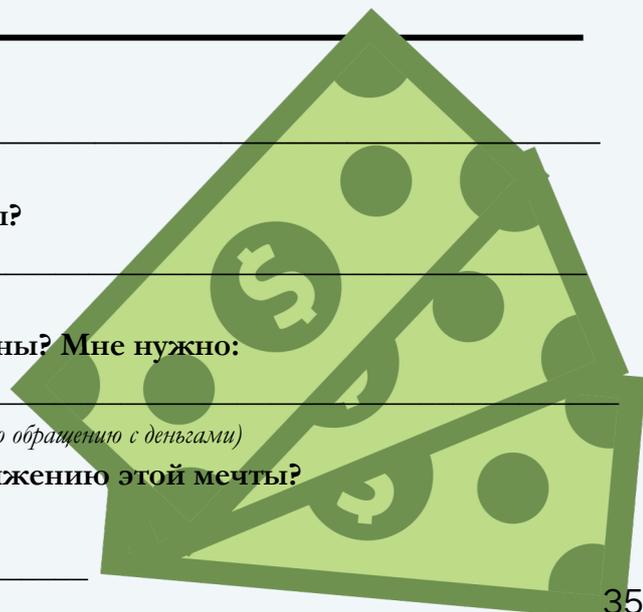
*(приложения для планирования бюджета, конверты для сбережений, руководство по обращению с деньгами)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(трудности с пониманием финансов, необходимость напоминаний)*



# Определяю свои мечты

## Мечты, связанные со здоровьем

Какие цели в области здоровья у меня есть?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(регулярно заниматься спортом, есть здоровую пищу)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна поддержка: \_\_\_\_\_

*(тренера, диетолога, поддержка семьи)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(спортивные тренажеры, полезные продукты, занятия в спортзале)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(сохранение мотивации, поиск нужных ресурсов)*



## Мечты, связанные с безопасностью

Каковы мои цели в области безопасности?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(узнать об опасности, которую представляют незнакомцы, быть в безопасности в общественных местах)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна следующая поддержка: \_\_\_\_\_

*(занятия по технике безопасности, семейное консультирование, постоянный надзор, индивидуальная поддержка)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(тревожная сигнализация, документ, удостоверяющий личность)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(чувство неуверенности, необходимость дополнительной практики, поиск тренера или курсов по технике безопасности)*

## Мечты, связанные с коммуникацией

Над какими навыками общения я хотел бы поработать?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(говорить уверенно, уметь отстаивать свою позицию, выучить больше слов)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна следующая поддержка: \_\_\_\_\_

*(логопед, ролевые игры с другими людьми)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

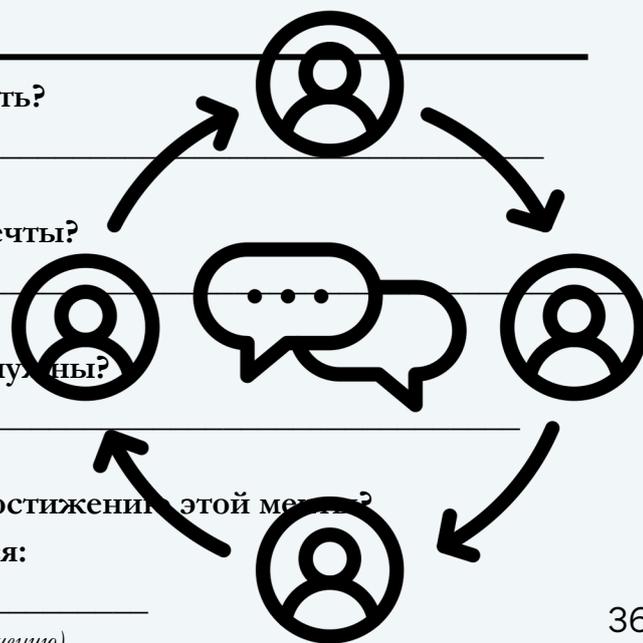
*(коммуникативные устройства, карточки, вспомогательные инструменты)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться:

\_\_\_\_\_

*(ограниченные вербальные способности, застенчивость, поиск партнера по общению)*



# Определяю свои мечты

## Мечты, связанные с развлечениями

Какими интересными делами я хочу заниматься?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(ходить на концерты, смотреть фильмы, танцевать)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна следующая помощь: \_\_\_\_\_

*(друзья, к которым можно присоединиться, транспорт, кто-то, кто будет следить за моей безопасностью)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(билеты, транспорт)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться: \_\_\_\_\_

*(транспорт, стоимость мероприятий)*



## Мечты, связанные с проведением досуга

Какими видами спорта или физической активностью я хотел бы заниматься?

Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(попробовать поиграть в футбол, плавание, танцы)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна помощь: \_\_\_\_\_

*(тренера, товарищей по команде, персонального тренера)*

Какое оборудование или инструменты мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(спортивный инвентарь, абонемент в спортзал)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться: \_\_\_\_\_

*(стоимость, поиск команды или местной компании, которая может предоставить нужные услуги)*

## Мечты, связанные с навыками защиты своих интересов

Какие навыки защиты своих интересов я хотел бы приобрести? Я мечтаю: \_\_\_\_\_

*(научиться экономить, планировать бюджет, организовывать финансы, знать свои права, уметь отстаивать свои права, узнать о способах правовой защиты)*

Какая поддержка мне нужна для достижения этой мечты?

Мне нужна следующая помощь: \_\_\_\_\_

*(группа поддержки, наставники по правовым вопросам, обучение, курсы)*

Какое оборудование или расходные материалы мне нужны?

Мне нужно: \_\_\_\_\_

*(правовые справочники, учебные материалы)*

Какие проблемы или препятствия могут помешать достижению этой мечты?

Некоторые проблемы, с которыми я могу столкнуться: \_\_\_\_\_

*(поиск нужных ресурсов, обретение уверенности в себе)*





# ☀ ГОТОВЛЮСЬ КО ВСТРЕЧЕ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ МОЕГО ПЛАНА РСР



Встреча для обсуждения лично-ориентированного плана (РСР) полностью посвящена вам! Здесь вы можете поделиться своими мечтами, целями и идеями с людьми, которые вас поддерживают. Вы сами решаете, как пройдет встреча, о чем вы будете говорить и кто там будет.

# Давайте подготовимся ко встрече с помощью этого контрольного списка!



## О чем я хочу поговорить?

Подумайте о самых важных вещах, о которых вы хотите поговорить во время встречи. Вы также можете выбрать, есть ли что-то, о чем вы не хотите говорить.

### О чем я хочу поговорить:

- Мои цели и мечты
- Что получается в моей жизни
- Что не получается
- Как люди могут меня поддержать.
- Другое: \_\_\_\_\_

### О чем я не хочу говорить:

- Некоторые темы могут быть трудными для обсуждения. Вы можете написать их здесь, если не хотите, чтобы они обсуждались, например, определенные потребности в области здоровья, мои оценки, что я не могу делать, моя личная жизнь и т. д.
- Что не следует обсуждать: \_\_\_\_\_



## Какие особые условия и приспособления мне понадобятся?

Приспособления — это то, что облегчит вам участие. Что поможет вам чувствовать себя комфортно во время встречи?

**Коммуникация:** \_\_\_\_\_

*(кто-то, кто поможет мне поделиться своими мыслями, использование коммуникационного устройства)*

**Визуальная поддержка:** \_\_\_\_\_

*(например, изображения, схемы или заметки)*

Наличие тихого места для встречи:  
\_\_\_\_\_

**Другое:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Кого я хочу видеть на своей встрече?

Вы сами решаете, кто придет на вашу встречу. Приглашайте людей, с которыми вы чувствуете себя безопасно и комфортно.

### Кого я хочу пригласить?

Члены семьи: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Друзья: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Люди, которые мне помогают:

*(например, координатор услуг или поставщики услуг):* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Кого я НЕ хочу видеть на своей встрече?

*Если вам некомфортно с кем-то, вы можете решить, что ему не стоит приходить:*

### Кто будет рассылать приглашения?

*Вы пригласите всех или вам нужен кто-то, кто поможет? Напишите, кто будет отправлять приглашения:*



# Это встреча обо МНЕ!

Помните, эта встреча — о вас! Вы — самый важный человек на встрече, и ваш голос имеет наибольшее значение. Все, кто приходит, хотят вас выслушать, помочь вам достичь целей и поддержать ваши мечты. Не бойтесь делиться своими мыслями и идеями! Это ваша возможность быть услышанным.



## Как я хочу, чтобы прошла моя встреча?

Это ваша встреча, и вы можете выбрать, как она пройдет. Подумайте, где и когда вы хотите провести встречу, и что поможет вам чувствовать себя комфортно.

### Хочу ли я, чтобы встреча прошла:

\_\_\_\_\_ лично  
\_\_\_\_\_ виртуально (с помощью компьютера)

### Когда должна пройти встреча?

Лучшее время для меня: \_\_\_\_\_  
(утро, день, вечер)

### Встреча должна длиться: \_\_\_\_\_

(час, два часа и т. д.)

### Где пройдет встреча?

\_\_\_\_\_ У меня дома  
\_\_\_\_\_ Где-то еще: \_\_\_\_\_



## Культурные и религиозные нормы

Есть ли какие-либо культурные или религиозные нормы, о которых людям нужно знать во время вашей встречи? Запишите их здесь, чтобы другие могли их соблюдать.

(время молитв, определенная манера речи, снятие обуви и т. д.)



## Как люди могут поддерживать мою заинтересованность во время встречи?

Иногда встречи могут казаться долгими. Подумайте о том, что поможет вам оставаться сосредоточенным и чувствовать себя комфортно.

Мне нужны перерывы каждые: \_\_\_\_\_ минут

Перерывы должны длиться: \_\_\_\_\_ минут

Что поможет вам поддерживать внимание:

\_\_\_\_\_ (перекус, прогулка, какой-нибудь предмет в руках)

### Из-за чего я могу чувствовать себя некомфортно?

Встречи иногда могут казаться утомительными. Подумайте о том, что может заставить вас чувствовать напряжение или дискомфорт, и как вам можно помочь.

### Если я чувствую себя некомфортно, мне помогает, когда:

\_\_\_\_\_ Я делаю небольшой перерыв  
\_\_\_\_\_ Свет приглушен  
\_\_\_\_\_ Голоса и звуки становятся тише  
\_\_\_\_\_ Другое: \_\_\_\_\_

### Что может меня спровоцировать?

\_\_\_\_\_ (Громкие звуки, яркий свет, определенные запахи, люди, торопящие меня, слишком много людей, говорящих одновременно)

Другое: \_\_\_\_\_

### Как мы можем сделать встречу приятной и интересной для меня?

Как мы можем сделать встречу более приятной для меня?

Принести перекус или еду, которая мне нравится:

\_\_\_\_\_ Включить музыку, которая мне нравится:

\_\_\_\_\_ Играть в игры или делать что-то интересное:

Другое: \_\_\_\_\_ 40

# Какие у меня есть вопросы?



Если у вас есть вопросы к людям на вашей встрече, запишите их. Важно задавать вопросы, чтобы все понимали, что вам нужно.



## У меня есть вопросы к моей команде:

(О моих целях или о моем будущем, о поддержке, которую я могу получить и т.д.) Вопросы для интервью

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

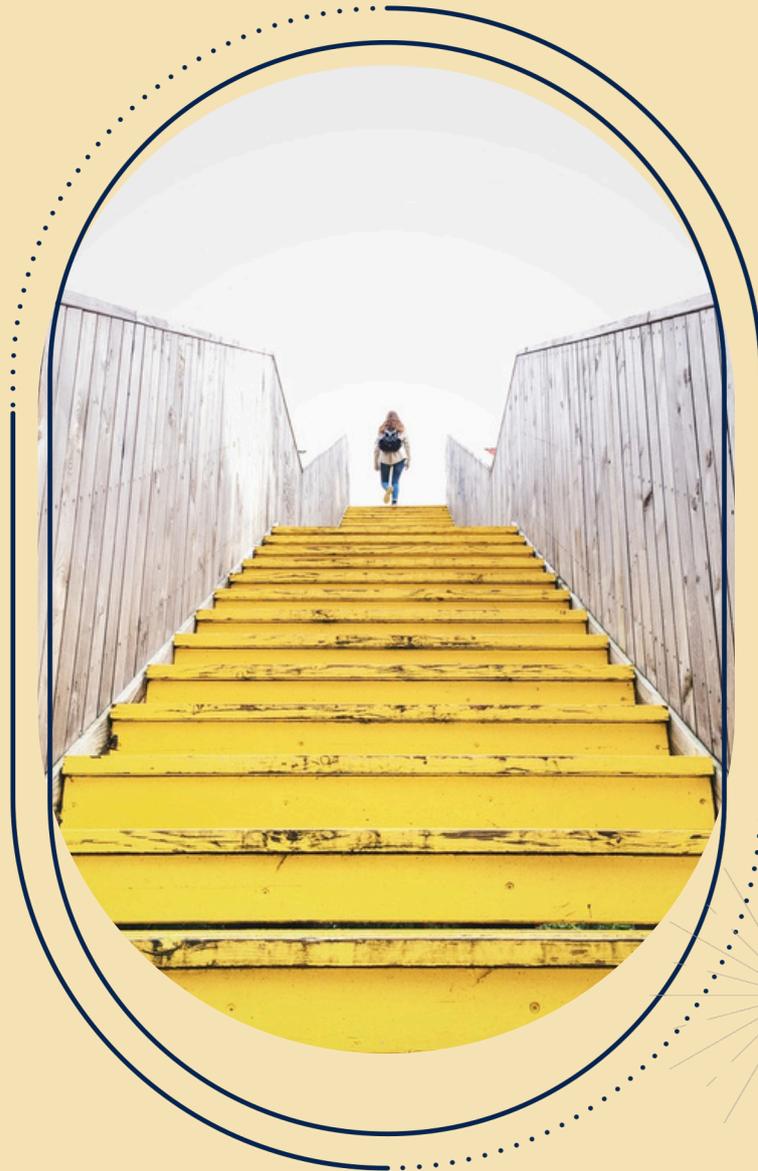
11.

---

12.

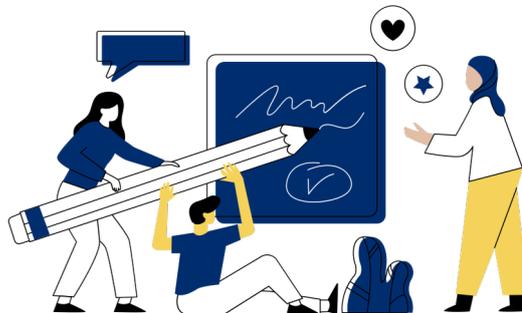
---

# СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ ПОСЛЕ МОЕЙ ВСТРЕЧИ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ПЛАНА РСР



Теперь, когда вы завершили встречу для обсуждения плана РСР, пришло время сделать следующие шаги в Программе самоопределения (SDP). В этом разделе вы узнаете, что происходит после встречи, включая составление бюджета и создание плана расходов. Здесь также объясняется важность контроля над своей жизнью и то, как SDP дает вам инструменты для воплощения ваших мечтаний.

# СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ПЛАНА РСР



Поздравляем с завершением встречи по лично-ориентированному плану (РСР)! Вы сделали важный шаг к построению жизни, которая отражает ваши мечты, цели и потребности. Теперь давайте рассмотрим, что будет дальше и как двигаться далее в Программе самоопределения (SDP)

01

## Отчет по вашему плану РСР

После встречи ваш независимый помощник (НП), родитель, опекун или человек, помогающий вам с планированием, подготовит отчет по плану РСР. Этот отчет будет включать все, о чем вы говорили на встрече: ваши цели, сильные стороны, проблемы и услуги, необходимые для достижения ваших целей. Ваш отчет по плану РСР будет отправлен в региональный центр, который будет использовать его для составления вашего бюджета и следующих шагов.

02

## Встреча для обсуждения бюджета

Далее у вас будет встреча с координатором услуг, чтобы обсудить ваш индивидуальный бюджет. Координатор услуг расскажет вам о доступных услугах и поможет составить план услуг, которые будут включены в ваш бюджет.

03

## Составьте свой план расходов

Как только у вас будет бюджет, настанет время составить план расходов. План расходов должен отражать ваши цели и помогать вам достигать вашей мечты, описанной в плане РСР. После составления плана он будет отправлен координатору услуг.

04

## Зарегистрируйтесь в службе управления финансами (FMS)

Вам также нужно будет создать учетную запись в Службе управления финансами (FMS). Эта служба помогает вести бюджет, оплачивая услуги поставщиков, отслеживая ваши расходы и контролируя корректность процесса.

05

## Поиск поставщиков услуг

Теперь, когда ваш план расходов составлен, нужно найти поставщиков услуг, которые помогут вам достичь ваших целей. Это могут быть люди или организации, которые предоставляют такие услуги, как терапия, коучинг по трудоустройству или общественные мероприятия.

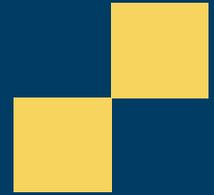
06

## Начните свой путь в SDP

Как только все будет готово — ваш отчет по РСР, бюджет, план расходов и учетная запись в службе FMS — вы будете готовы начать работать по программе самоопределения! Ваш координатор услуг и FMS сообщат вам, когда все будет одобрено, и вы сможете начать пользоваться своими услугами и средствами поддержки.



# Вы уже в пути!



## Что на самом деле представляет собой программа самоопределения (SDP)?

Программа самоопределения — это о вас. Это о свободе, контроле и выборе. Вы сами решаете, как вам будут предоставляться услуги, кто будет вам помогать и как вы будете использовать свой бюджет. Вот что дает SDP:

- **Свобода:** вы выбираете, как жить, какие цели достигать и какими услугами пользоваться.
- **Права:** вы контролируете свой бюджет и расходы для удовлетворения своих потребностей.
- **Помощь:** вы выбираете, кто вам помогает — члены вашей семьи, друзья или поставщики услуг.
- **Ответственность:** вы отвечаете за получение своих услуг и следите за тем, чтобы они помогли достигать ваших целей.
- **Признание:** вас уважают за ваши сильные стороны и принимают ваш выбор.

Начав свой путь самоопределения, вы сделали первый шаг к жизни, полной достоинства, независимости и уважения. Теперь у вас есть свобода делать выбор, который соответствует вашей жизни, и поддержка для достижения своих целей. Эта программа дает вам инструменты для построения жизни, которую вы хотите — жизни, в которой ваш голос будет услышан, а ваши цели будут в центре внимания.

**Помните, ваш путь только начинается, и возможности безграничны. Продолжайте ставить высокие цели и знайте, что вы контролируете свою жизнь. Добро пожаловать в программу самоопределения!**

Связаться с нами

Sponsored by the Alta California Regional Center Self-Determination Program Local Advisory Committee [SDPQuestions@altaregional.org](mailto:SDPQuestions@altaregional.org)

In collaboration with The Independent Facilitator Training Academy  
[www.iftrainingacademy.com](http://www.iftrainingacademy.com), [info@iftrainingacademy.com](mailto:info@iftrainingacademy.com)

