**Сильные братья и сестры**

**Ресурс поддержки для братьев**

**и сестер подростков с ограниченными**

**интеллектуальными возможностями (ОИВ)**

**Рабочая тетрадь**



**Сильные братья и сестры**

**Ресурс поддержки для братьев и сестер подростков**

**с ограниченными интеллектуальными возможностями (ОИВ)**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **01** |  |
| Введение | |
| **02** |  |
| Забота о себе | |
| **03** |  |
| Позитивное общение со сверстниками, друзьями и семьей | |
| **04** |  |
| Взаимодействие с окружающими | |
| **05** |  |
| Ресурсы | |

**Введение: вовлечение братьев и сестер**

|  |  |
| --- | --- |
| A person and a child posing for a picture  Description automatically generated | Вовлечение братьев и сестер в Специальную олимпиаду происходит тогда, когда брат или сестра человека с ОИВ присутствует на Специальной олимпиаде в качестве активного участника движения и/или спортивной карьеры брата или сестры. Брат или сестра без интеллектуальных нарушений может играть, учиться, развиваться и работать со своим братом или сестрой с ОИВ или другим атлетом- участником Специальной олимпиады. Организуя работу с братьями и сестрами, сотрудники Специальной олимпиады обнаружили, что отношения между братьями и сестрами часто становятся крепче, поскольку между ними повышается уровень взаимопонимания.  В рамках Специальной олимпиады братья и сестры могут участвовать в движении по-разному. Например, они могут присоединиться к программе «Объединенный спорт», стать волонтером на местном мероприятии Специальной олимпиады или просто быть сторонником и участником группы поддержки! Братья и сестры могут выбирать занятия, которые максимально соответствуют их интересам с учетом свободного времени. Благодаря этим занятиям братья и сестры будут мотивировать и поддерживать друг друга, работая над достижением общих и личных целей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Отсканируйте код выше, чтобы узнать больше о том, как вы можете принять участие в движении Специальной олимпиады! |  |

**Преимущества для братьев и сестер**

Участие братьев и сестер в Специальной олимпиаде дает преимущества как детям с ОИВ, так и без них. Развитие индивидуальных навыков способствует личностному росту и укреплению отношений между братьями и сестрами. Участие в Специальной олимпиаде может принести пользу братьям и сестрам, как описано ниже.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Общайтесь с единомышленниками** |
|  | Найдите единомышленников среди сверстников и членов семей, которые оказались в похожей ситуации. Общайтесь со старшими братьями и сестрами и лидерами Специальной олимпиады, которые могут стать примером для подражания и понимают ваши чувства. |
|  |  |
|  | **Высказывайте свое мнение** |
|  | Специальная олимпиада предлагает платформу, где вы можете рассказать своим сверстникам, друзьям и другим членам семьи об ОИВ. Ваш опыт может принести пользу при обучении окружающих принципам инклюзивности в рамках своего сообщества, программы, региона и всего мира! |
|  |  |
|  | **Развивайте лидерские качества** |
|  | Специальная олимпиада дает вам возможность развить профессиональные навыки, навыки управления проектами и решения проблем. |

**Как пользоваться рабочей тетрадью «Сильные братья и сестры»**

Эта рабочая тетрадь призвана поддержать вас и помочь преодолеть трудности, возникающие у братьев и сестер людей с ОИВ. Рабочая тетрадь содержит три раздела, направленных на удовлетворение ваших потребностей в личной, семейной и общественной сфере. Каждый раздел охватывает одну или две общие проблемы, с которыми сталкиваются братья и сестры людей с ОИВ, а также задания, которые помогут вам справиться с этими проблемами. Эти задания предназначены для братьев и сестер старше 8 лет, хотя некоторые из них больше подходят для подростков и молодых людей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы Заданий в Рабочей Тетради** | | | | |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Вы и забота о себе** |  | **Вы и ваша семья** |  | **Вы и ваше окружение** |
| Как осознать значимость собственных интересов и заботы о себе, учитывая потребности всей семьи. |  | Как оценить отношения с другими членами семьи и научиться вести открытый разговор, опираясь на навыки активного слушания при принятии трудных решений. |  | Научитесь отстаивать принципы инклюзивности  в обществе. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вы и **забота о себе** |

A person and person in sports uniforms

Description automatically generated

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наличие брата или сестры с ОИВ может предполагать большую ответственность. Ваша семья может рассчитывать на вас в выполнении определенных задач. Например, в уходе за братом или сестрой. Если вы любите кого-то, кто нуждается в дополни- тельной заботе, вы можете испытывать противоречивые чувства.**  Заботясь о брате, сестре и других членах семьи, не забывайте делать что-то для себя, например проводить время с друзьями или заниматься спортом. Конфликты между вашими потребностями и потребностями вашей семьи — это нормально. Вам необходимо научиться справляться с такими чувствами, прежде чем они нанесут вред вам и вашим близким.  На следующих страницах вы выполните ряд заданий, которые помогут вам понять, как лучше определять свои чувства и эмоции, а также научиться выражать их разумным образом. Вы познакомитесь с методиками, которые помогают бороться со стрессом или подавленностью. Важно помнить, что вы можете помочь другим, только если способны помочь себе. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Будьте добры, терпеливы, великодушны и благосклонны. **Будьте таким человеком в первую очередь по отношению к себе.** |

 **Понимание спектра эмоций**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | |  | В повседневной жизни вы испытываете самые разные чувства. Так происходит потому, что у всех нас есть разные эмоции, которые можно выразить в виде спектра (см. рисунок).  Иногда вы можете чувствовать себя прекрасно, а иногда — не очень. Каждый человек порой испытывает не очень радостные эмоции, и это нормально. Важным первым шагом является понимание и принятие того, что вы чувствуете. |
| **Плохо** | **Нормально** | **Хорошо** | **Отлично** |  |
| Спектр эмоций может помочь определить ваши чувства по мере выполнения заданий. | | | |  |



**Задание.** Как определить эмоции

В этом задании вы попытаетесь определить, что вы чувствуете, когда испытываете определенную эмоцию.

**Обведите чувства, которые вы испытываете при указанных эмоциях.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Что вы испытываете, когда нервничаете?** | | |  | **Что вы испытываете, когда счастливы?** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Трудно сконцент-рироваться |  | Головные боли |  | Релаксация |  | Желание  улыбаться |
|  |  |  |  |  |
| Отсутствие  интереса | Гнев |  | Покой | Дружелюбие |
|  |  |  |  |  |
| Скрежетание зубами | Усталость |  | Сосредото-ченность | Прилив энергии |
|  |  |  |  |  |
| Мышечное  напряжение | Проблемы  с желудком |  | Восторг | Голод |
|  |  |  |  |  |  |  |

Когда вы испытываете эти чувства?

Напишите примеры в полях ниже.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Я нервничаю, когда...** |  | **Я счастлив(-а), когда...** |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 **Задание.** Разговор с собой / часть 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Суть вопроса** |  |
| У большинства людей есть внутренний голос, который сопровождает их в течение дня. Это явление можно назвать «разговором с самим собой». Разговор с самим собой — это то, что вы говорите про себя или вслух.  Наши эмоции и то, как мы относимся к определенным вещам, могут влиять на наш внутренний диалог. Когда вы счастливы, позитивный разговор с самим собой может воодушевить вас. Однако, если вы обеспокоены или нервничаете, негативный разговор с самим собой может подорвать вашу уверенность. |  |

В первой части этого задания вам нужно записать несколько примеров позитивных и негативных мыслей. Вот примеры, которые помогут вам начать работу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Позитивные мысли** | |  | **Негативные мысли** | |
|  |  |  |  |  |
| Я **МОГУ** изменить ситуацию |  |  |  | Никто не любит меня |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Задание.** Разговор с собой / часть 2

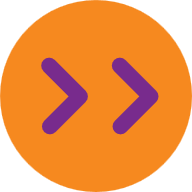
Теперь вы знаете, как отличить позитивные мысли от негативных. Это отличный первый шаг к тому, чтобы превратить негативные чувства в позитивные.

В следующей части задания вы научитесь сдерживать свои негативные мысли. Это задание предназначено не для того, чтобы избегать или отрицать, а для того, чтобы развивать самоконтроль и расширять возможности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шаг 1.** | | | | |
| Представьте себе большую коробку.  Какой она формы? Какого цвета? Какого размера?  Нарисуйте эту коробку ниже. | | | | |
|  | | | | |
|  |  | | |  |
|  | | | | |
| **Шаг 2.** | |  | **Шаг 3.** | |
| Теперь представьте, что вы кладете в эту коробку свои переживания, стресс, боль или негативные мысли.  Все должно поместиться. | |  | Когда будете готовы, закройте коробку крышкой. Эта визуализация коробки может помочь вам не перегружаться негативными мыслями. Вы не прячете свои чувства, а предпочитаете сосредоточиться на других мыслях, пока не будете готовы решить эти проблемы. Вы можете выбрать, когда открывать и закрывать эту надежную коробку. | |



|  |  |
| --- | --- |
| **Как это использовать** |  |
| Цель этой методики не в том, чтобы избежать проблем, которые мы можем решить прямо сейчас. Она нужна для того, чтобы помочь вам создать надежное место, где вы можете хранить свои чувства и выбирать, когда разбираться с ними |  |

 **Задание.** Как правильно дышать

|  |  |
| --- | --- |
| Возможно, вы считаете, что это слишком просто, но дыхание — это лучший способ справиться со стрессом и помочь себе. Дыхание можно использовать, чтобы успокоиться, когда мы чувствуем, что нас накрывают эмоции.  Выполнив приведенные ниже упражнения, вы освоите различные техники осознанного дыхания. |  |

**Глубокое дыхание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  | **2** |  |  |
|  | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |
| Представьте, что вы нюхаете цветок, **медленно вдыхая через нос.** | |  | Представьте, что вы **медленно задуваете свечу.** | |  |

**Треугольное дыхание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Начало здесь ->** | **Вдохните на три счета**  **Выдохните на три счета**  **Задержите дыхание на три счета** |  |

**Квадратное дыхание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вдохните на четыре счета**  **Выдохните на четыре счета**  **Задержите дыхание на четыре счета**  **Вдохните на четыре счета** | |  |
|  |  | **<- Начало здесь** | |

 **Задание.** Определите, кто может вас поддержать

Уделяя внимание себе и заботясь о себе, не всегда следует действовать в одиночку.

Можно попросить о помощи или поговорить с кем-нибудь о том, что вы чувствуете. Кроме того, если вы чувствуете себя сильным(-ой) и счастливым(-ой), вы можете помочь тем, кто нуждается в помощи.

**Кто помогает вам ощущать прилив сил и счастье? Обведите перечисленных ниже людей, которые оказывают вам поддержку.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Брат или сестра** |  | **Родитель** |
|  |  |
| **Друг** | **Товарищ по команде** |
|  |  |
| **Тренер** | **Учитель** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Напишите, благодаря каким действиям этих людей вы чувствуете поддержку?** |  | **Напишите, что вы можете сделать, чтобы помочь им и поддержать их?** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вы и **ваша семья** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мысли о собственных потребностях, желаниях и будущем могут пугать и сбивать с толку. Вы можете задаваться вопросом, что произойдет, когда ваши родители состарятся, и что это будет значить для вас. Кто поддержит вашего брата или сестру с ОИВ в случае необходимости? Важно задать этот вопрос и начать этот разговор.**  Подумайте о собственных границах и предпочтениях. Не каждый брат или сестра становится опекуном, и это нормально. Другие могут решить взять на себя эту роль. Это нормально, если вы чувствуете одновременно благодарность и неуверенность. Эту неуверенность можно уменьшить с помощью надлежащей подготовки. Когда вы поймете, что подготовлены, вы будете чувствовать себя более уверенно.  Заранее поговорив с родителями или опекунами, вы сможете найти ответы на свои вопросы. Следующие задания помогут вам в таком разговоре. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Поскольку я вхожу в команду в качестве партнера в рамках программы «Объединенный спорт», [мой брат] звонит мне и поддерживает меня. А когда он участвует в соревнованиях, я поддерживаю его. **Так что, это взаимная поддержка, и мне кажется, что это замечательно**.» |

**Задание.** Подготовка к разговору

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составьте список вопросов, на которые вы надеетесь получить ответы. Вы также можете записать конкретные темы или ситуации, которые хотите обсудить. Используйте документ на следующей странице, чтобы составить план разговора.  **Направляющие фразы.**  К концу этого разговора я надеюсь почувствовать…  К концу этого разговора я надеюсь узнать… |  | Определив цели, вы сможете лучше вести разговор. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| апишите, как вы можете поднять эту тему. Что кажется вам наиболее естественным и удобным?  Общение с семьей — это очень личное. Поэтому то, что кажется вам удобным, может не подходить для другого человека. |  | Самым сложным может казаться начало разговора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вариант 1** |  | **Вариант 2** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Playbook with solid fill** |  | | | | |  |
|  | **ПЛАНИРОВАНИЕ**  **РАЗГОВОРА** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **Дата разговора:** |  | | |  |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **Люди, с которыми вы хотите поговорить:** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **Темы** | |  | **Примечания** | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  | **Вопросы** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  | | | | |  |

 **Задание.** Планирование будущего

**Как закончить разговор с помощью плана действий**

Это может быть первый разговор в длинной череде разговоров с семьей. Важно помнить, что у вашей семьи может не быть ответов на все ваши вопросы. Однако вы можете составить план дальнейших действий вместе с родителями или другими членами семьи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01** | Составьте список нерешенных вопросов |  | **03** | Проведите небольшое исследование по темам, по которым у вас были вопросы |
|  |  |  |  |  |
| **02** | Предложите дополнительное время для разговора |  | **04** | Обсудите с семьей, хотите ли вы, чтобы в разговоре участвовали ваш брат или сестра с ОИВ. |

**Полезные советы о том, как вести разговор с членами семьи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Будьте откровенны и выражайте свои мысли прямо.** |  |
|  | Постарайтесь выразить то, что вы чувствуете и думаете. Если вы будете выражать свои мысли конкретно, это поможет родителям лучше понять вашу точку зрения. |  |
|  |  |  |
|  | **Постарайтесь понять их точку зрения.** |  |
|  | Помните, что вы все в одной команде и хотите лучшего для своего брата или сестры. У ваших родителей может быть другая точка зрения, но это не значит, что вы не правы. Постарайтесь понять их и помогите им понять вас. |  |
|  |  |  |
|  | **Используйте доброжелательный и уважительный тон.** |  |
|  | Благодаря этому родители будут воспринимать вас и ваши слова более серьезно. Постарайтесь сохранять спокойствие. Не позволяйте эмоциям взять верх. Это может привести к ссоре вместо продуктивного разговора. Если вы чувствуете, что злитесь или расстроены, вспомните задание с визуализацией коробки. | A group of people posing for a photo  Description automatically generated |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вы и **ваше окружение** |

|  |  |
| --- | --- |
| A group of people wearing face masks  Description automatically generated | **Как помочь окружающим понять потребности людейс ограниченными возможностями?**  Вы обрели уникальный опыт благодаря тому, что у вас есть брат или сестра с ОИВ. Вы понимаете, как общаться и взаимодействовать с людьми с ограниченными интеллектуальными возможностями, в отличие от многих сверстников и окружающих. Люди могут иметь определенные убеждения в отношении ОИВ, хотя вы знаете, что они неправы. Они могут говорить обидные вещи. Вы можете огорчаться или злиться из-за того, что они думают и говорят.  Это нормально иметь такие чувства и выражать их. Вы видите в своих братьях и сестрах все, что вам в них нравится. Вы видите их силу и способности. Вы хотите, чтобы другие люди тоже это видели.  Важно понимать разницу между откровенно оскорбительными комментариями и другими распространенными предубеждениями о людях с ОИВ, которые укрепляют негативные стереотипы. Понимание этой разницы поможет вам общаться с людьми более продуктивно.  Выполнив эти задания, вы узнаете, как бороться с заблуждениями и создавать инклюзивное общество. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Я ощущаю ответственность, потому что знаю, что могу помогать другим больше узнавать о людях с ограниченными возможностями и включать таких людей в жизнь общества.» |

**Как выражать свои мысли, чтобы начать конструктивный разговор**

|  |  |
| --- | --- |
| **Суть вопроса** |  |
| Хотя иногда проще обвинить тех, кто не понимает, это может привести к тому, что они займут оборонительную позицию. Если вы поделитесь своими эмоциями, это может привести к более позитивному разговору об ограниченных возможностях и вашем брате или сестре. |  |
| **Предложения «Я Чувствую»** |  |
| Предложения, начинающиеся с «Я чувствую», — это простой способ помочь говорящему не возлагать вину на кого-то другого, выражая при этом свои чувства. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структура предложений «Я Чувствую»** |  | **Пример** |
| **Я чувствую**\_\_\_\_\_\_  *(эмоция)*  **когда вы**\_\_\_\_\_  *(действие/слово)*  **Я бы хотел(-а), чтобы вы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(что вы хотите, чтобы они узнали/знали)* |  | Вместо того, чтобы сказать: «**Вы сказали, что моя сестра не может научиться кататься на велосипеде, но вы ошибаетесь!**», вы можете использовать утверждение «Я чувствую» и сказать: «**Я расстроился(-ась), когда вы сказали, что моя сестра не умеет кататься на велосипеде. Я хочу, чтобы вы знали, что она учится кататься на велосипеде и у нее это получается! Люди с ОИВ могут многое**!» |

 **Задание.** Опишите, что бы вы чувствовали в следующих ситуациях.

|  |
| --- |
| **Ситуация 1** |
| Кэрол: «Люди с интеллектуальными нарушениями не могут заниматься спортом, и я не хочу, чтобы они играли в нашей команде.» |

**Ваш ответ:**

|  |
| --- |
| *Я чувствую* |
| *когда вы* |
| *Я бы хотел(-а) чтобы вы* |

|  |
| --- |
| **Ситуация 2** |
| Ваш дядя ждет, пока ваш брат или ваша сестра завяжет шнурки на ботинках, но это занимает немного больше времени, чем ожидалось. «Лучше я сделаю это, так будет быстрее!» |

**Ваш ответ:**

|  |
| --- |
| *Я чувствую* |
| *когда вы* |
| *Я бы хотел(-а) чтобы вы* |

**Как выражать свои мысли эффективно и доброжелательно**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01** | **Думайте, прежде чем говорить** |  | **03** | **Демонстрируйте взаимоуважение** |
| Сделайте паузу, прежде чем реагировать на эмоцию, и обдумайте свое решение. |  | Попробуйте задать собеседнику вопросы о том, что он имеет в виду или почему он сказал что-то, что, как вы знаете, неверно или оскорбительно. Слушайте, чтобы понять. Это поможет собеседнику задать вам вопросы, не стесняясь, и понять вашу точку зрения. |
|  |  |  |  |  |
| **02** | **Будьте открыты для разговора** |  | **04** | **Учите, а не осуждайте** |
| Будьте уважительны, когда поправляете другого человека. Тогда он с большей вероятностью будет слушать то, что вы хотите сказать. |  | Начинайте предложения с фраз, которые не содержат осуждения и помогают другому человеку прийти к новому убеждению.  «По моему опыту»  «Как выяснилось» |

 **Задание.** Распространенные предубеждения о людях с ОИВ

В этом задании вы должны записать распространенные заблуждения, которые вы слышали о людях с ОИВ, а затем написать, как бы вы ответили.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заблуждения** |  | **Ваш ответ** |
| **Пример:**  Люди с ОИВ не могут заниматься спортом |  | **Пример:**  Любой человек может заниматься спортом с надлежащим снаряжением и помощью |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Поиск единомышленников**

Вы не одиноки. В вашем окружении есть и другие люди, которые поддерживают людей с ОИВ. Все вместе вы можете изменить установки, сложившиеся в обществе.

Найти единомышленников может быть нелегко, если вы не знаете, где искать. Вот несколько способов:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вступить в команду, созданную по программе «Объединенный спорт» в рамках Специальной олимпиады** |
|  |  |
|  | **Подать заявку на участие в Молодежном комитете Специальной олимпиады** |
|  |  |
|  | **Найти в школе клубы с учащимися, имеющими те же интересы, что и вы** |
|  |  |
|  | **Обратиться к влиятельным людям, таким как консультанты или религиозные лидеры** |

**Как привлечь друзей к созданию инклюзивного общества**

|  |  |
| --- | --- |
| A person and person posing for a picture  Description automatically generated | Вы и ваши друзья можете способствовать внедрению принципов инклюзивности в школах и других учреждениях и мероприятиях вашего района!   * Проведите неделю инклюзивности в вашей школе * Начните сотрудничать с местной художественной организацией, чтобы провести инклюзивную художественную выставку * Опубликуйте сообщение или фотографии в Facebook, рассказав о значимости инклюзивности или вашей деятельности в рамках Специальной олимпиады. * Создайте клуб, объединяющий братьев и сестер людей с ОИВ. * A qr code on a white background    Description automatically generatedОтсканируйте код, чтобы узнать больше о том, как создать инклюзивное общество! |

**Ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ресурсы для вас** | |
| * [Руководство Специальной олимпиады для братьев и сестер](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Program-Guidebook-Sibling-Youth-Engagement-Russian.pdf) |  |
| * [COVID-19 — стратегии адаптации для братьев и сестер](https://b08dcac7-9670-40db-8b53-6b2b8809566f.filesusr.com/ugd/4d8a8a_09590d81e0204d0d8425a73785655f14.pdf) |  |
| * [Стратегии заботы о себе для братьев и сестер](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Self-Care-Strategies-for-Siblings.pdf?_ga=2.21886201.373835062.1637698796-1987224568.1637340321) |  |
| * [Карточки с заданиями Strong Minds](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-YA-Activity-Cards-08-2020.pdf) |  |
|  |  |
| **Ресурсы для вашей семьи** |  |
| * [Руководство для родителей по поддержке братьев и сестер](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Parent-Sibling-Youth-Engagement-Guidebook-2019-English.pdf) |  |
|  |  |
| **Дополнительные общие ресурсы по вовлечению братьев и сестер** | |
| * [Веб-сайт Специальной олимпиады с ресурсами для братьев и сестер](https://resources.specialolympics.org/community-building/families/sibling-engagement) |  |

**Заключение**

A group of people sitting at a table

Description automatically generated

|  |
| --- |
| Благодаря этой рабочей тетради вы получили начальные навыки, помогающие вам справляться с проблемами в эмоциональной и психической сфере, эффективно общаться с членами семьи, тактично информировать общественность о людях с ОИВ и находить единомышленников.  Поздравляем с завершением и благодарим вас за любовь и поддержку, которую вы оказываете своему брату или сестре с ОИВ. Теперь вы сможете лучше справляться с конфликтными ситуациями и жить более полной жизнью. |