



ЕКОПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ



**ЕКОПСИХОЛОГІЧНІ
ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
ІЗ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

Створення навчального посібника «Екопсихологічні основи соціальної роботи із людьми з інвалідністю» викликано необхідністю вдосконалення способу організації суспільства відносно людей з інвалідністю. До недавнього часу у нашому суспільстві панувала медична модель інвалідності, яка визначала ставлення до зазначеної категорії людей як до об'єкту піклування та допомоги. Нині у суспільстві відбуваються соціальні зрушення, що потребують визнання людини з інвалідністю суб'єктом власної життєдіяльності. Це, у свою чергу, викликає необхідність змін у теорії та практиці соціальної роботи із людьми з особливими потребами.

Рекомендовано для студентів ЗВО, що навчаються за спеціальностями: соціальна робота, соціальна педагогіка та психологія, а також для фахівців, що працюють із людьми з інвалідністю.

Автор навчального посібника:

Львовичкіна Антоніна Михайлівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної роботи факультету психології. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Розроблено за підтримки проекту ПМГ ПРООН-ГЕФ “Розширення можливостей людей з особливими потребами через застосування сучасних інструментів соціальної інклюзії та жіночого лідерства на засадах збалансованого розвитку в Україні”

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету психології
КНУ імені Тараса Шевченка
(Протокол № 8 вченої ради від 26 лютого 2020 року)*

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІНВАЛІДНІСТЬ І СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО	6
1.1. Способи організації суспільства відносно людей з інвалідністю – моделі інвалідності.....	6
11.2. Соціальна інклюзія як процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі.....	13
РОЗДІЛ 2. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ІЗ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ	21
2.1. Шляхи профілактики симптому «рентних настановлень»	21
2.2. Соціально-психологічна корекція симптому «жертви»	25
2.3. Соціально-психологічні наслідки симптому «відчуття втраченого здоров'я» та їх попередження	33
2.4. Симптом «винятковості» у людей з інвалідністю як соціальна проблема.....	39
2.5. Шкідливість симптому «втрачених можливостей» та його подолання.....	42
2.6. Соціально-психологічна допомога людині із симптомом «втраченого майбутнього»	46
2.7. Запобігання виникненню симптому «втраченого щастя».....	48
2.8. Профілактика та корекція симптому «вивченої безпорадності»	52
РОЗДІЛ 3. ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ	55
ДОДАТОК 1. ОСНОВИ ЕТИКЕТУ У СПІЛКУВАННІ ІЗ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ	69
ДОДАТОК 2. ПОРАДИ ЛЮДЬМ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ	77
ДОДАТОК 3. ПРИТЧІ ДЛЯ РОБОТИ ІЗ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	80
ДОДАТОК 4. 12 ПРАВИЛ ЖИТТЯ ВІД НІКА ВУЙЧИЧА	83
ДОДАТОК 5. 13 ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ, ЯКІ ДОСЯГЛИ УСПІХУ В ЖИТТІ	88

ВСТУП

Входження України до Європи має ознаменуватися не тільки змінами у політиці та економіці, але й у культурі та у гуманітарній сфері. Зокрема, має кардинально змінитися ставлення до значної категорії членів нашого суспільства, а саме – до людей, що мають інвалідність. Сьогодні в Україні проживає понад 2,8 мільйона осіб з інвалідністю, що становить 6,1% від загальної чисельності населення. Майже 80% людей з інвалідністю в Україні – це люди працездатного віку. Останнім часом до цієї категорії людей з інвалідністю додалася значна кількість військовослужбовців. Це, переважно, молоді люди з активною життєвою позицією, але їх життєва ситуація, із набуттям інвалідності, різко змінилася.

Варто наголосити, що ці люди не тільки мають певні здібності і таланти, але й відзначаються надзвичайними вольовими якостями, оскільки, щоб досягати успіху, їм потрібно витратити набагато більше зусиль, ніж тим, хто інвалідності не має. Отже, люди з інвалідністю – це величезний ресурс для держави, разом із тим держава та суспільство повинна створити цим людям такі умови, щоб вони могли реалізовувати свої здібності на рівні з усіма членами суспільства.

Разом із тим, інвалідність у нашому суспільстві розглядається як соціальна недостатність внаслідок обмеження життєдіяльності людини і викликана порушенням здоров'я зі стійким розладом функцій організму, що призводить до необхідності соціального захисту і допомоги.

До недавнього часу як діти, так і дорослі, що мають інвалідність, розглядалися як об'єкти турботи – як своєрідний тягар, що мають нести рідні та близькі інвалідів, держава, суспільство. Даний підхід ґрунтується на медичній моделі інвалідності, що вбачає причини труднощів представників цієї категорії в їх обмежених можливостях. Це, у свою чергу, завдає непоправної шкоди як самим людям з інвалідністю, так і суспільству в цілому, оскільки величезний ресурс перетворюється на важкий тягар. Занижена самооцінка, яка часто властива людям з інвалідністю, високий рівень соматичної

уразливості, відсутність мотивації до досягнення та соціальне відчуження у даної категорії осіб відбувається через неадекватне ставлення до них та до їх можливостей, і, таким чином суспільство втрачає значну частину своїх членів.

У той же час, у США та в Європейських країнах побудовано концепцію, яка показує, що складнощі для людей з інвалідністю переважно створюються самим суспільством, котре не передбачає участі цих людей у суспільному житті. Ця концепція інвалідності повертає увагу до життєвої активності зазначеної категорії людей. Надзвичайно важливим у цьому контексті є входження людини з інвалідністю у освітнє та професійне середовище – її соціальну інклюзію.

Таким чином ми можемо наголосити на тому, що існує суспільний запит на розв'язання проблеми соціальної інклюзії людей з інвалідністю.

РОЗДІЛ 1. ІНВАЛІДНІСТЬ І СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО

1.1. Способи організації суспільства відносно людей з інвалідністю – моделі інвалідності.

Традиційно особи з інвалідністю розглядаються як люди, що мають певні вади здоров'я і про них потрібно турбуватися протягом усього їхнього життя. Разом із тим, як у науці, так і у суспільстві починає завойовувати авторитет новий погляд, згідно якого люди з інвалідністю повинні мати незалежне життя, а акцент має робитися на організації взаємодопомоги і взаємопідтримки людей з інвалідністю у їх спільному протистоянні складнощам життя. Цей погляд є базою соціальної моделі інвалідності.

Отже, в Україні проживає майже три мільйони людей, які мають офіційно встановлену інвалідність. Це, за приблизними розрахунками, одна особа з п'ятнадцяти. Але ми майже не бачимо їх навколо себе, оскільки організація системи суспільного життя в нашій країні є недостатньо відкритою для людей з інвалідністю та спонукає їх «переховуватися». У різних країнах та у різні епохи взаємовідносини у системі «суспільство – люди з інвалідністю» суттєво різняться, оскільки залежать від особливостей культури, від рівня розвитку суспільства, від рівня економічного розвитку, від науково-технічного рівня розвитку країни. Якщо людина із певною інвалідністю не має можливості компенсувати її відповідно, за допомогою окулярів, слухового апарату, протезу, інвалідного візка, спеціально навченої собаки-поводиря, то здатність до активного функціонування у суспільстві у такої людини значно знижена. Разом із тим, коли суспільство не дбає про безбар'єрний простір, не будує пандусів, не використовує «звукові» світлофори та загалом не створює умов для соціальної інклюзії людей з інвалідністю, то такі люди не тільки не розвиватимуться, але будуть продовжувати інвалідизуватися. Суспільство та держава мають турбуватися про усіх своїх громадян.

Способи організації суспільства по відношенню до людей з інвалідністю називають моделями інвалідності.

На домінуючій моделі розуміння інвалідності зазвичай будується державна політика. Вибір тієї чи іншої моделі – є як результатом історичного розвитку країни, так і відображає загальне ставлення держави до людей, забезпечення рівності та дотримання принципу недискримінації. Так в моделях чітко виділяються соціально-політичні акценти епохи, які ґрунтуються на певних цінностях, ідеях, та як наслідок пропонують певні послуги й економічні можливості людям з інвалідністю.

Існують наступні моделі інвалідності: моральна або релігійна модель інвалідності, благодійна модель, або модель «трагедії», медична модель інвалідності, реабілітаційна модель розуміння інвалідності, економічна модель інвалідності, модель посилення можливостей, соціальна модель інвалідності, соціально-правова (політико-правова) модель інвалідності, модель інвалідності з позицій культурного плюралізму.

Найбільш розповсюдженими на сьогодні є двіпринципово відмінні моделі інвалідності: **медична модель і соціальна модель**. Ці моделі відрізняються, перш за все, тим, що медична модель декларує ставлення до людини з інвалідністю саме як до інваліда, тобто, тотально недієздатної, як до об'єкта лікування і турботи та і соціальна модель – наполягає на тому, що людина з інвалідністю, на зважаючи ні на що, є суб'єктом власної життєдіяльності.

Медична модель інвалідності. Медична модель інвалідності зародилася у надрах систем охорони здоров'я та соціального забезпечення. Цю модель ще називають **адміністративною моделлю**. Ідеологія медичної моделі впливає певним чином на законодавство, соціальну політику та організацію соціального обслуговування. У медичній моделі використовується наступні поняття:

- ▶ Недуга – стан здоров'я або діагноз (наприклад, спинномозкова травма);
- ▶ Обмежені можливості – фізичні або функціональні обмеження (наприклад, нездатність ходити);
- ▶ Недієздатність (наприклад, нездатність працювати).

Визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, розроблені лікарями, ілюструють основні характеристики медичної моделі, що зафіксовані у наступних термінах:

- ***Порушення:*** будь-яка втрата або «ненормальність» психологічної або анатомічної структури або функції.
- ***Інвалідність:*** будь-яке обмеження або відсутність здатності (спричинене порушенням) виконувати певну діяльність у спосіб, який вважається суспільством «нормальним».
- ***Недолік:*** будь-яка вада людини, спричинена порушенням або інвалідністю, яка обмежує або заважає виконанню функцій, які є «нормальними». (Класифікація ВООЗ розладів, непрацездатності та інвалідності).

Суть цих визначень передбачає аномальність, стигматизацію та сегрегацію людей з інвалідністю.

Медична модель інвалідності відображається у всіх сферах суспільного життя, в тому числі у державній політиці, яка спрямовується на лікування та соціальний захист людей з інвалідністю, але не передбачає забезпечення їх рівності. Медична модель інвалідності є надзвичайно стійкою та розповсюдженою у суспільстві. Вона породжує багато міфів, які створюють бар'єри між людьми з інвалідністю та іншими людьми (Табл. 1).

Таблиця 1.

Міфи про життя людей з інвалідністю та реальність

Міфи	Реальність
Спосіб життя людей з інвалідністю принципово відрізняється від способу життя інших людей	Люди з інвалідністю відвідують школи, одружуються, працюють, ведуть свій бізнес
Значна частина людей з інвалідністю не здатна вступати в інтимні стосунки та народжувати дітей	Вони можуть народжувати або всиновлювати та рости дітей, доглядати за онуками
Людам з інвалідністю завжди потрібна допомога	Люди з інвалідністю часто не тільки живуть самостійно, але й здатні допомагати іншим
Психологія людей з інвалідністю принципово відрізняється від психології здорових людей	Психологія людей з інвалідністю принципово не відрізняється від психології здорових людей: вони радіють і плачуть; сердяться і прощають; планують і мріють; вони мають упередження стосовно здорових людей; вони також літають уві сні.

У концепції медичної моделі використовується поняття «інвалід». «Invalid» у перекладі з англійської означає – недійсний, недієздатний.

Медична модель інвалідності розглядає інвалідність як ваду чи хворобу, що потребує, насамперед, медичного втручання. Відповідно, людина з інвалідністю лише пацієнт в цій моделі. Згідно медичної моделі лікування людини, приведення її стану і вигляду до середньостатистичної «норми» є єдиним прийнятним способом життя. За таких умов людина з інвалідністю опиняється відстороненою від суспільного життя, її життєдіяльність обмежена оточенням близьких людей та медичних працівників. Саме вони приймають основні рішення в житті людини з інвалідністю, що перешкоджає рівноправній участі особи з інвалідністю в житті суспільства та вільній реалізації прав людини.

Медична модель створена медиками і розглядає життя «інвалідів» як тотальну проблему та результат функціональних порушень. Аналізуючи зв'язок людини із хворобою та із вземостосунками з іншими людьми прибічники медичної моделі розглядають, перш за все, обмежені можливості, а не можливості, що є у наявності, нерозривно пов'язуючи людину із її недугом. Медична модель акцентує увагу на несхожості їх пацієнтів, виходячи із несхожості форм інвалідності. Якщо людина, у порівнянні з іншими, позбавлена певних функціональних можливостей та знаходиться у скрутному становищі, то для неї ця ситуація є трагічною, а сама вона – жертва обставин.

У межах медичної моделі вважається, що будь яка людина має пристосовуватися до суспільства, а якщо вона не така, як усі, їй потрібно змінюватися, проходить реабілітацію, щоб відповідати сталим уявленням про «норму». Виходячи з цього здатність «інвалідів» приймати рішення обмежена, оскільки вони мають прийняти умови більшості.

І, на сам кінець, вважається, що має існувати спеціальне вузькоорієнтоване навчання для «інвалідів».

В Україні медична модель інвалідності частково зберігається до сьогодні. Разом із тим, завдяки розвитку науки та змінам у суспільстві, медична модель інвалідності у нашій країні поступово втрачає позиції, поступаючись іншим, більш прогресивним моделям.

Медична модель інвалідності не є продуктивною і не дає ніяких шансів для розвитку людини та її входження у соціум. Продуктивним є виявлення несхожості потенціалу, ресурсів людини, на які потрібно спиратися, формуючи суб'єкта життєдіяльності. Не враховуються компенсаторні механізми та прихований потенціал кожної окремої людини. Так, наприклад, відсутність зору компенсується загостренням слуху, і незрячі люди можуть стати видатними музикантами. Люди з розумовою відсталістю можуть бути турботливими доглядальниками за іншими людьми. Тобто, у кожної людини є певний потенціал, який потрібно віднайти. Вони є не інвалідами (тотально недієздатними), а людьми – з прихованим потенціалом. Саме на цьому і наголошує соціальна модель інвалідності.

Як наслідок змін у способі організації суспільства у світі загалом, та в Україні, зокрема, по відношенню до людей з інвалідністю відбулася зміна вживання терміну «інвалід» у законодавстві України – на термін «людина з інвалідністю», який відповідає саме соціальній моделі інвалідності.

Соціальна модель інвалідності. Соціальна модель інвалідності визначає інвалідність як сукупність перешкод у ставленні, поведінці, просторі, що заважають повній участі людей з інвалідністю в житті суспільства. Із соціально-політичної точки зору люди з інвалідністю є меншиною, реалізації прав яких стають на заваді певні бар'єри у суспільстві, створені більшістю. Відповідальність за їх усунення теж лягає на більшість. Простий приклад: якщо людина на інвалідному візку не може скористатися для переміщення автобусом зі східцями, то конструкцію автобуса потрібно змінити так, аби ним могли користуватися і люди з порушеннями руху. Модель передбачає, що усунення перешкод у ставленні, фізичних та інституційних перешкод поліпшить життя людей з інвалідністю, надавши їм такі ж, як і в людей без інвалідності можливості на рівноправній основі. Сила моделі полягає у зміщенні основного «тягаря» на суспільство, а не на окремих людей. В той же час вона фокусується на індивідуальних потребах, різних для різних людей з інвалідністю, на противагу від медичної моделі, яка передбачала, що люди з однаковими формами інвалідності мають отримувати однакові послуги. Також соціальна модель передбачає активну участь цієї категорії населення у суспільному житті.

У соціальній моделі використовується наступні поняття:

- ▶ Людина з інвалідністю
- ▶ компенсаторні можливості
- ▶ необхідність усунення труднощів, що стоять на перешкоді інклюзії за допомогою держави та суспільства,
- ▶ усунення бар'єрів у просторі та соціумі

Соціальну модель інвалідності створено саме людьми з інвалідністю, серед яких є вчені, політики, юристи. У межах цієї моделі проблеми людей з інвалідністю розглядаються як результат ставлення суспільства до їх особливих потреб.

Інвалідність потрібно розглядати з урахуванням взаємозв'язку окремої людини з її оточенням (як фізичним, так і соціальним). Соціально відповідальне суспільство створює рівні можливості для активного життя усім своїм членам. Коли такі умови не створено, людей з обмеженими можливостями варто розглядати як групу, що зазнає утисків і дискримінації, а не як аномальну або трагічну.

Згідно соціальної моделі, обмежені функціональні можливості – це не «властивість людини» і не її провина, людина з інвалідністю може ретельно працювати над тим, щоб послабити наслідки своєї недуги, але відчуття обмеженості власних можливостей є наслідком не недуги, а ставлення інших людей та бар'єрами – як фізичними, так і соціальними. Суспільство робить людей інвалідами (недієздатними), коли не дає їм можливості зайняти робочі місця або отримати освіту, створює дефіцит необхідної інформації, або – не усуває бар'єри для пересування.

Потрібно, щоб змінювалася не тільки людина з обмеженими можливостями, але й суспільство, котрому необхідно змінити негативні та патерналістські настановлення стосовно людей з інвалідністю, допомогти їм боротися з недугою та надавати усім, без винятку, рівні можливості повноцінної участі в усіх сферах життя та у всіх видах соціальної активності. Необхідно також створювати тотальний безбар'єрний простір.

Люди з інвалідністю, згідно соціальної моделі, мають бути інтегровані у суспільство на їх власних умовах, а не бути пристосованими до правил світу «здорових людей».

Соціальна модель інвалідності почала формуватися у 70-х роках ХХ століття.

Сучасна соціальна робота із людьми з інвалідністю повинна базуватися на розумінні інвалідності не як патологічного стану, а як процесу обмеження можливостей, коли порушення статури,

функцій організму або умов оточуючого середовища знижують активність людини та ускладнюють його соціальну діяльність. Причиною обмежених можливостей можуть стати недоліки освітніх програм, медичних та соціальних програм, котрі необхідні конкретній дитині, підлітку, дорослій людині, а також – бар'єри у життєвому просторі, зазначають Є.Ярська-Смирнова та Е.Наберушкіна (2004).

Запитання

1. Що таке «модель інвалідності?»
2. Які моделі інвалідності ви знаєте?

Завдання для самостійної роботи

Зробіть таблицю на два стовпчики. У першому стовпчику запишіть особливості медичної моделі, у другому – соціальної.

Завдання для роботи на практичному занятті

Поділіться на дві підгрупи. Перша підгрупа має визначити, чому важлива для людей з інвалідністю соціальна модель. Друга група визначає, якої школи людям з інвалідністю завдає медична модель?

Рекомендована література

Ярская-Смирнова Е.Р., Наберушкіна Э.К. Социальная работа с инвалидами. – СПб.: Питер. 2004. – 316 с.

1.2. Соціальна інклюзія як процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі

Одним із основних завдань роботи соціального працівника із людьми з інвалідністю є сприяння соціальній інклюзії цієї категорії.

Соціальна інклюзія – це процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі. Насамперед тих, що мають труднощі у фізичному чи розумовому розвитку. Процес соціальної інклюзії передбачає розробку і застосування таких конкретних рішень, які зможуть дозволити кожній людині рівноправно брати участь

в академічному і суспільному житті. Поняття інклюзії близьке за значенням з поняттям інтеграція та протилежне до сегрегація. У процесі інклюзії всі зацікавлені сторони повинні брати активну участь для отримання бажаного результату.

Термін «інклюзія» походить від англійського “inclusion” – включення, котре, у свою чергу, на початку XV ст. утворилось від латинського “inclusio” (а першопочатково - “includere”), що означало зачиняти когось або щось десь, а також мати щось як складову частину. Сам термін “inclusion”, який означав “той, що включений”, почав використовуватись в англійській мові з 1839 року, а у вітчизняний словниковий запас увійшов наприкінці XX ст. Сьогодні цей термін активно використовується у соціальній роботі, соціології, психології, педагогіці та відображає, у першу чергу, процес включення осіб з інвалідністю у різні сфери життя суспільства.

Соціальна інклюзія охоплює широкий спектр стратегій і ресурсів, які орієнтовані на ті групи населення, які перебувають у несприятливому середовищі. Наріжними каменями концепції соціальної інклюзії є наступні аспекти:

► *Цінування, визнання і повага до окремих осіб і відповідної соціальної групи.* Це, зокрема, включає визнання відмінностей у розвитку людей, поширення переконання, що усі люди є однаковими в тому, що незважаючи на індивідуальні відмінності, усі мають цінність.

► *Розвиток людини* – надання можливостей для навчання та розвитку, творчого інтелектуального зростання особистості, вибору дітьми і дорослими жити значущим для них життям, яке заслуговує на підтримку.

► *Причетність та участь* – наявність підтримки у прийнятті рішень, що стосуються кожного особисто в питаннях сім'ї та життя у суспільстві. Це означає, що молоді люди приймають рішення самостійно, можуть контролювати послуги, які їм надаються; батьки беруть участь у прийнятті рішень щодо вибору навчального закладу та у вирішенні інших питань, що впливають на життя їхніх дітей; громадяни залучаються до участі й прийнятті рішень щодо політики та участі у політичному житті суспільства.

► *Територіальна близькість* – спільне користування фізичним і соціальним простором, як наприклад, громадськими місцями – бібліотеками, театрами, парками тощо.

► *Матеріальний добробут* – наявність матеріальних ресурсів і, зокрема, фінансової підтримки соціальних програм.

Соціальна інклюзія людей з інвалідністю – це створення умов для того, щоб зазначена категорія людей була активною у суспільстві, мала рівні можливості для життєдіяльності, а саме мала можливість:

- обирати будь який навчальний заклад;
- отримання роботи за інтересами, схильностями та здібностями;
- відвідування усіх необхідних установ та закладів;
- створення сім'ї та народження дітей.

Якщо узагальнити усі названі у даному розділі актуальні проблеми інвалідності у суспільстві, то усі вони потребують розв'язання двох задач:

- вдосконалення соціальної моделі інвалідності;
- організації соціальної інклюзії в усіх сферах та на усіх рівнях життєдіяльності та життєтворчості людини.

Інклюзія в широкому соціально-філософському сенсі розуміється як форма буття, спільного життя звичайних людей і людей з обмеженими можливостями, за чи проти якої виступає суспільство та його підсистеми (у тому числі інститути освіти), і по відношенню до якої і ті, й інші члени суспільства мають право вільного вибору.

Інклюзія як процес реального включення осіб з інвалідністю в активне суспільне життя і однаковою мірою необхідна для всіх членів суспільства. Інвалідність — це не вирок долі, це, швидше, такий спосіб життя за обставин, що склалися, який може багато дати особі з інвалідністю і людям, що оточують її, якщо інвалідність розглядати в рамках соціальної концепції. Тоді головний сенс процесу інклюзії можна позначити так: «Всім тут раді!» Або може стати нестерпним щоденним стражданням для всіх членів суспільства, якщо інвалідність розглядати тільки в рамках біологічної концепції, коли «Інвалід — людина, яка повністю або частково позбавлена працездатності унаслідок якої-небудь аномалії, поранення, каліцтва, хвороби», як зазначено у словнику С.І. Ожегова.

Соціально-філософська місія інклюзії полягає в розвитку суспільства, відкритті його до нових, різноманітних проявів життя кожної людини, зародженню внутрішньої толерантності. Інклюзія ж освітня розвиває у кожному учаснику цього процесу нові якості, зближує та породжує відвертий та відкритий світ взаємодії, який не ґрунтується на виокремленні і концентрації на недоліках.

Істотну різницю між медичною (біологічною) і соціальною концепціями інвалідності суспільство усвідомить лише тоді, коли матиме в своєму розпорядженні доступну і повну інформацію про включення у соціум осіб з інвалідністю. Згідно соціальної концепції інвалідності, не хвороба створює обмеження діяльності, а умови життя, які може запропонувати суспільство (уряд) людям з обмеженими можливостями.

Умови рівних можливостей можна створити лише в тому суспільстві, де інвалідність розглядається через соціальну концепцію, де відсутня дискримінація осіб з інвалідністю словами і діями здорових людей.

Соціальної інклюзії потребують не тільки люди, які мають інвалідність. Складнощі у повноцінному функціонуванні в соціумі також можуть відчувати й інші категорії громадян. Зокрема, це – люди літнього віку. Крім того, в Україні з'явилася ще одна категорія населення, що потребує соціальної адаптації – переселенці з окупованих територій. Разом із тим, серед цих категорій також є люди з інвалідністю, і вони потребують додаткової уваги задля їх включення у соціум. Виходячи з цих потреб, ми створили модель соціальної інклюзії зазначених категорій осіб, яку представлено у Табл 2.

Таблиця 2.

Соціальна інклюзія та життєтворчість

Суб'єкти соціальної інклюзії	Сфери соціальної інклюзії			
	Навколишнє середовище	Освітній ріст	Громада	Професійна діяльність і соціальна активність
Особі з інвалідністю	Організація безбар'єрного простору Турбота про екологічний стан довкілля	Організація інклюзивної освіти Створення умов для навчання людей з особливими освітніми потребами	Створення та реалізація різноманітних соціальних проєктів, у яких би було місце для людей з інвалідністю	Створення робочих місць для людей з інвалідністю Сприяння розвитку власного бізнесу
Внутрішньо Переміщені особи (ВПО)	Організація життєвого простору Турбота про екологічний стан довкілля	Створення умов для отримання професії або перекваліфікації ВПО Надання пільг для отримання вищої освіти	Сприяння соціалізації та ресоціалізації внутрішньо переміщених осіб у громаді	Профорієнтація та допомога у працевлаштуванні Сприяння розвитку власного бізнесу
Люди літнього віку	Створення умов для соціальної активності Турбота про екологічний стан довкілля	Організація клубів за інтересами та Університетів третього віку	Сприяння соціальній інклюзії людей літнього віку у громадах Сприяння формування суб'єктної позиції людей літнього віку (по типу старійшин у громадах) Запобігання ейджизму у громадах	Розробка програм та створення можливостей для соціальної активності людей літнього віку

На протипагу соціальної інклюдії як форми рівноправної та комфортної участі у суспільному житті як різних соціальних груп, так і окремих людей, існують наступні форми взаємодії суспільства із окремими групами та окремими індивідами, а саме: ексклюдія, сепарація та інтеграція. (Рис.1)

Соціальна ексклюдія (виключення), на протипагу інклюдії (включенню) означає недоступність входження у суспільство, через різні причини, окремим людям.

Сепарація – відділення від цілісного суспільства певної соціальної або етнічної групи.

Інтеграція – включення у суспільство окремої соціальної або етнічної групи, яка є замкнутою всередині суспільства.

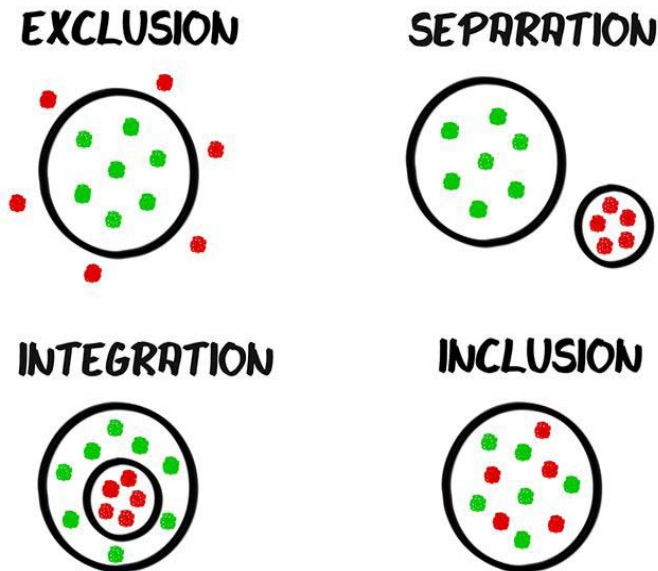


Рис 1. Види участі громадян у соціумі:
ексклюдія, сепарація, інтеграція, інклюдія.

Також варто зазначити, що у практиці сприяння соціальній інклюзії людей з інвалідністю застосовується два поняття: «реабілітація» і «абілітація». Якщо поняття «реабілітація людей з інвалідністю» визначається як система медичних, психологічних, соціальних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму, усуненні обмежень їх життєдіяльності для досягнення і підтримання соціальної і матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство, то поняття «абілітація» має дещо інший зміст.

Слово «абілітація» походить від латинського «habilis», що означає «бути здатним». Абілітувати – означає «робити здатним» і використовується замість слова «реабілітувати», яке вживається в сенсі відновлення втраченої здатності. Тобто це розвиток ще несформованих функцій і навичок, на відміну від реабілітації, яка пропонує відновлення втрачених функцій у результаті травми або захворювання. Вибір поняття «абілітація» – це вибір більш широкої перспективи, ніж зосередження уваги на функціональному обмеженні як на відхиленні від норми. Абілітація означає не тільки прагнення лікувати або модифікувати фізичні або розумові розлади, це означає також навчання суб'єкта діяльності досягати функціональних цілей альтернативними шляхами, якщо звичні шляхи блоковані, і адаптувати навколишнє середовище для компенсації відсутніх функцій.

Отже, коли мова йде про ресоціалізацію особи з інвалідністю, то вживається поняття «реабілітація». Коли йдеться про соціалізацію - вживається поняття «абілітація». Запровадження нового підходу до реабілітації та абілітації людей з інвалідністю має базуватися на нових принципах.

Запитання

1. Як визначається поняття «соціальна інклюзія»?
2. Які проблеми інвалідності існують у сучасному суспільстві?

Завдання для самостійної роботи

Зробіть реферат на тему «Які заходи потрібно вжити задля створення умов для того, щоб зазначена категорія людей була активною у суспільстві, мала рівні можливості для життєдіяльності»

Завдання для роботи на практичному занятті

Група поділяється на дві підгрупи. Перша підгрупа розробляє проект створення інклюзивного простору для дітей з інвалідністю, де вони зможуть відвідувати як навчальні заклади, так і заклади культури та мистецтва, рекреаційні зони. Друга підгрупа створює аналогічний проект для людей похилого віку, що мають інвалідність

Рекомендована література

Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти. Монографія. – К.: Основа, 2015. – 240с.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ІЗ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

На сьогодні, у психології, педагогіці та соціальній роботі нагромаджено значну кількість досліджень, присвячених новому підходу до інвалідності, які потребують узагальнення, систематизації, створення теоретико-методологічної бази цих досліджень та впровадженні здійснених розробок у практику життєдіяльності людей із особливими потребами, їх близьких та суспільства у цілому. Зокрема, існує необхідність розробки методів та технологій подолання внутрішніх обмежень людей із інвалідністю, до яких призвели наслідки панування медичної моделі інвалідності.

Як показують життєві спостереження та наукові дослідження, людям з інвалідністю, які протягом тривалого часу знаходилися під гіперопікою, у недружньому до їх особливих потреб середовищі, може бути властивий «синдром інваліда», який характеризують наступні «симптоми»: рентні настановлення; позиція «жертви»; відчуття втраченого здоров'я; «симптом винятковості»; «відчуття втраченого майбутнього»; «симптом вивченої безпорадності»; відчуття втрачених можливостей, а також «відчуття втраченого щастя».

Розглянемо більш детально перелічені характеристики, які, безумовно потребують корекції.

2.1. Шляхи профілактики симптому «рентних настановлень»

В енциклопедичному словнику Брокгауза і Ефрона зазначається, що рента – це вид страхування, відповідно якому особі забезпечується певний довічний дохід, котрий, зокрема практикувався у XVII – XIX сторіччях для родичів землевласників. Отже, рентою називається певний вид виплати, яку людина отримує протягом усього життя, і для отримання її не потрібно затрачувати зусилля, наприклад, працювати.

Слід зазначити, що у випадках, де Законом передбачено надання допомоги від держави, люди з інвалідністю її гарантовано отримують. Разом із тим вони мають її отримати у тій формі та у такому обсязі, щоб мати змогу стати повноцінним членом соціуму: навчатися, працювати, створювати сім'ю тощо. В Україні така соціальна політика тільки починає стверджуватись та розвиватися. Далеко не завжди люди з інвалідністю мають можливість влаштуватися на роботу, яка б давала пристойний заробіток. Отже, основні очікування цієї категорії людей спрямовані на допомогу від держави та благодійних організацій у вигляді доплат, пільг, путівок тощо. Ця матеріальна допомога є досить незначною, але люди з інвалідністю стають залежними від неї, вони бояться її втратити, вони страждають, коли черговий раз чують про зменшення або відміну такої допомоги. Це говорить про те, що у них сформувалися стійкі рентні настановлення – очікування регулярної, але – незначної, допомоги ззовні.

Долати рентні настановлення, коли людина звикла до них та не бачить без них свого життя дуже складно, практично – неможливо. Люди з інвалідністю нерідко досить агресивно сприймають саме поняття «рентні настановлення». Вони вважають, що уся проблема у тому, що допомога, котру їм надає держава та соціальні служби є замалою.

Шкода, якої завдає людині залежність від допомоги зовні полягає у наступному:

- Виникає страх взяти на себе відповідальність за своє життя;
- Людина не використовує свої ресурси і не розвивається;
- Більше того – у неї формується відчуття безпорадності і вона продовжує інвалідизуватися – ставати ще більш безпорадною;
- Профілактика «симптому рентних настановлень» полягає у наступному;
- У взаємодії із людиною з інвалідністю необхідно уникати патерналізму (гіперопіки);
- Сприяти розвитку активності та самостійності;
- Проявляти увагу та чуйність до актуальних потреб, але без того, щоб робити щось із того, що людина здатна зробити сама (робити для людини, а не – за неї);
- Вчити створювати та реалізовувати проекти власного майбутнього.

У випадку виявлення «симптому рентних настановлень» потрібно провести корекційну роботу таким чином, щоб у концепції життєзабезпечення людини допомога зовні стала, переважно, психологічною підтримкою, щоб ця людина не переживала, коли, у випадку погіршення здоров'я вона залишиться на самоті із своїми проблемами. Тобто, така допомога не повинна бути домінуючою у картині світу людини з інвалідністю.

Ефективними для психологічної корекції «симптому рентних настановлень» є наступні заходи:

- Індивідуальна робота із людиною з інвалідністю з метою допомоги їй у визначенні власних позитивних рис та ресурсів; у допомозі побудови життєвої перспективи; у з'ясуванні того, що необхідно для досягнення успіху та яка потрібна для цього допомога зовні. Наприклад, це можуть бути: спеціальна література, курси, тренінги, налагодження спілкування із різними спільнотами, абілітація, тобто – організація умов для освоєння нових навичок і вмінь.
- Створення та розвиток груп і спільнот людей із інвалідністю з метою їх соціальної інклюзії. Власне, на сьогодні вже існує велика кількість таких груп та спільнот. Це, наприклад, професійні спільноти: незрячі юристи, УТОГ (Українське товариство глухих), УТОС (Українське товариство сліпих) тощо. Вже після 2014 року в Україні створена мережа піцерій «Ветерано», які заснували, і де працюють, ветерани АТО. Розповсюджується практика залучення людей із синдромом Дауна до роботи у супермаркетах та у закладах громадського харчування: піцеріях, кафе. Отже, завданням соціальних служб має бути вивчення досвіду різних груп та спільнот людей з інвалідністю, що працюють заради допомоги іншим.
- Групова робота з метою взаємодопомоги у побудові стратегії і тактики власного життя. Соціальні служби та недержавні організації створюють особливий освітній простір, соціально-психологічні, психолого-педагогічні, соціально-педагогічні та психологічні тренінги.

- Організація зустрічей з людьми зі схожими проблемами, які успішно подолали ці проблеми та можуть поділитися рецептами успіху. Такими людьми можуть бути бізнесмени, науковці, політики. Зокрема, надихаючими та наснажуючими є зустрічі із спортсменами-паралімпійцями. Вони можуть слугувати не тільки прикладом мужності і сили волі, але й спроможні надавати практичні поради у організації життя людини з інвалідністю. Подібні зустрічі можна організовувати у форматі «живої книги», коли запрошують людину, пригощають чаєм чи кавою та у невимушеній обстановці розпитують її про її життя, досягнення, мрії та проекти, успіхи та невдачі.
- Залучення до соціального підприємництва. У цьому випадку, люди з інвалідністю можуть бути не тільки отримувачами соціальних послуг, але й – його донорами та організаторами. Так на сьогодні у сфері соціального бізнесу організовуються кафе, колл-центри, різноманітні майстерні тощо.
- У межах групової роботи учасники розказують про свої історії успіху або ж – розповідають про людей з інвалідністю, які стали для них прикладом у житті. Так, особливим прикладом є НікВуйчич — людина, що стала легендою. Нік народився без рук і без ніг, та зумів зробитися світовою знаменитістю. Його життєвий шлях та поради, що ґрунтуються на власному досвіді надихає, мотивує і піднімає хворих на ноги (Додаток 4).

Запитання

1. Що являє собою «симптом рентного настановлення»?
2. Якої шкоди він завдає людині?
3. Які якості потрібно розвивати у людини, щоб у неї не сформувався «симптом рентних настановлень»?

Завдання для самостійної роботи

1. Визначте, які принципи надання пільг та соціальної допомоги потрібно врахувати, щоб допомога була ефективною?
2. Підготуйте розповідь про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для роботи на практичному занятті

Групова робота. Група студентів ділиться на дві підгрупи. Перша підгрупа розробляє план-програму профілактики «симптому рентного настановлення», друга – план-програму психологічної корекції цього симптому.

Рекомендована література

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
2. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред. Ю.М. Швалба. Київ: «Основа», 2014. – 448с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам// СПб.: Питер. Ком., 1999. - М.: – 384 с.

2.2. Соціально-психологічна корекція симптому «жертви»

Медична модель організації суспільства стосовно людини з інвалідністю негативно вплинула на її картину світу: така людина вважає, що вона, у порівнянні із іншими, багато втратила та знаходиться у не вигідній ситуації. Для неї ця ситуація стає трагічною, а себе така людина почуває жертвою обставин, що склалися. Отже, значна частина людей із особливими потребами поводить себе у відповідності із роллю жертви – безпомічно та безпорадно.

Шкода, якої завдає людині абсолютна та нездоланна залежність від допомоги зовні полягає у наступному:

- Знаходячись у позиції жертви, людина почуває себе пригнічено, не бачить виходу із ситуації, що склалася.
- Внаслідок прийняття ролі «жертви», втрачає свою суб'єктність, що, у свою чергу формує екстернальний локус контролю (залежність від зовнішніх чинників) та призводить до виникнення «симптому безпорадності».

- Відчуваючи себе жертвою та демонструючи негативний настрій, людина відштовхує від себе інших, стає самотньою, почуває себе ще гірше. Коло замикається.
- Через пригнічений настрій людина з «симптомом жертви» втрачає енергію, опускає руки, впадає у депресивний стан.
- Картина світу стає надто похмурою.

Профілактика «симптому жертви» полягає, перш за все, у зміні медичної моделі що розглядає інвалідність як ваду чи хворобу, на – соціальну модель, що визначає інвалідність як сукупність перешкод у ставленні, поведінці, просторі, що заважають повній участі людей з інвалідністю в житті суспільства. Отже, чим менше перешкод існуватиме у просторі, чим менш упереджено до людини з інвалідністю ставитиметься суспільство, чим більше людина з інвалідністю буде відчувати, що вона має рівні права та можливості з іншими членами суспільства, тим менша ймовірність, що така людина буде мати «симптом жертви».

Ефективними для психологічної корекції «симптому жертви» є наступні заходи:

- *Індивідуальна психокорекційна робота* задля зміни картини світу. У роботі можна застосовувати: аналітичну індивідуальну психокорекцію А. Адлера, КБТ (когнітивно-біхевіоральну терапію), гештальттерапію.
- *Групова психокорекційна робота* заради формування та розвитку суб'єктності членів групи, де вони, за умов модерування ситуації тренером, створюють проекти власної успішної життєдіяльності, розробляють шляхи та інструменти побудови власного життєвого шляху, де вони будуть суб'єктами власної життєдіяльності.
- *Застосування притч.* З точки зору літератури, притча – це невеликий алегоричний і повчальна розповідь. З філософської точки, зору притча є історією, яка використовується у якості ілюстрації (іноді непрямой, парадоксальної, розрахованої на її осмислення, домислення) тих чи інших положень вчення.

Як правило, притча включає у себе не тільки поверхневий, ситуативний, сенс, легко прочитуються відразу, але і кілька пластів глибинного сенсу, що відрізняються, а іноді і прямо протилежних поверхневому.

Притча завжди передбачає діалог, бесіду зі слухачем або читачем, і її основне дійство розгортається тоді, коли історія розказана і людина починає її осмислення. Оскільки процес осмислення нескінченний, притча ніколи не вичерпує усієї смислової глибини і проектується в безмежність. Виводячи свідомість за звичні рамки, притча робить її більш гнучкою та рухомою, сприяє її розширенню, поліпшуючи тим самим здатність людину адаптуватися до нестандартних життєвих ситуацій.

Метод застосування притч належить до методу метафоризації - мотиваційно-емотивного методу, який потужно впливає не тільки на свідомість, а й на підсвідомість. Притчі та метафори добре запам'ятовуються, впливають на наші почуття та допомагають формувати цінності. За висловом Н. Оуена, притчі є “магічними метафорами”, які здатні змінювати або розхитувати вкорінену точку зору, звичну карту світу і, виштовхуючи нас із обмеженого простору стереотипів, спричиняють нове розуміння і нові відкриття. Отже, метафора є потужним засобом зміни досвіду людини, перспективи її світобачення та характеру її світосприйняття. Притчі приваблюють нас насамперед як провідники смислів; вони придатні для людей різного віку, рівня освіченості, стилю спілкування та культурної належності.

Як зазначає С. Махотіна, для змалювання найтонших переживань і духовних осяянь звичайна мова земних народів є бідною і обмеженою, тому виникла потреба у новій мові – пластичній та гнучкій, точній, але водночас щоб допускала велику свободу сприйняття і була такою, що легко запам'ятовується та вільно проникає крізь кордони простору і часу. Так з'явилася притча. У ній сконденсована духовна енергія неймовірної могутності, яка дає змогу людині миттєво змінити свою свідомість і піднятися на новий щабель розвитку.

Водночас притчі та метафори не є директивними за своєю сутністю і тому не викликають спротиву при їх сприйнятті. Адже

часто під час викладення якоїсь думки чи ідеї прямо і безпосередньо у слухачів виникає бажання відторгнути її. За словами укладача збірника “Притчичеловечества” В. Лавського, Притча, одягаючи Істину у загальнодоступні образи, легше проникає у свідомість людини, пом’якшує жорсткість тих, хто має упередженість.

У грецькій Біблії притчі називаються пареміями. Паремія (“паре” – при, “мія” – шлях) значить “при шляху”, притча - як верстовий стовп, тобто служить дороговказом, керує людиною на життєвому шляху.

Отже для корекції «симптому жертви» у людей з інвалідністю, застосування притч про перемогу у складних життєвих обставинах, про перемогу над своїми слабкостями, страхом та невпевненості є досить ефективним.

Для ілюстрації наведемо використання суфійської притчі «Жабка»

ЖАБКА

Жабка потрапила у колію на брудній сільській дорозі і не могла звідти вибратися. Їй було важко, вона пробувала, пробувала – і нічого! Друзі допомагали їй. Вони робили усе, що можливо. Потім настав вечір і, засмучені та розчаровані, вони залишили її напризволяще. Наступного дня друзі прийшли подивитися на неї, думаючи, що вона вже мертва. Адже вона була прямо на дорозі, у колії, а вони побачили як вона весело стрибає по дорозі.

Вони спитали: «Що трапилося? Як ти могла вибратися із колії? Це просто чудо! Як тобі це вдалося?»

«Дуже просто, – відповіла жабка. – З’явилася вантажівка, вона наближалася, і я повинна була вибратися!».

Висновки, до яких можна прийти після прочитання притчі «Жабка наступні:

- Безвихідних ситуацій не буває;
- У складних ситуаціях людина може віднайти у себе нові ресурси, про які вона раніше навіть не підозрювала;
- На потрібно покладатися лише на допомогу зовні;
- Потрібно не втрачати віру у себе та у власні сили.

- *Художня література.* Для подолання «комплексу жертви» ефективним може бути використання художньої літератури, де описано успішну боротьбу людей з інвалідністю за власне щастя та благополуччя. У залежності від ситуації, це може бути спільне чи індивідуальне прочитання твору, або прослуховування аудіокниги.
- *Художні та документальні фільми.* Корисним є перегляд художніх та документальних фільмів про повноцінне та успішне життя людей з обмеженими функціональними можливостями, про випробування, через які довелося пройти цим людям та про шляхи до досягнення своїх мрій і реалізації життєвих проєктів. Якщо розглядати список фільмів про людей з інвалідністю, то вони розповідають історії про людей, що вибрали непростий, але потужний шлях – боротися. Це наприклад, такі фільми: «Теорія всього» про Стівена Гокінга, «Недоторкані», «Людина дощу», «Скафандр і метелик» тощо.
- *Історії з життя.* Найбільш надихаючими та мотивуючими є реальні історії успіху людей з інвалідністю – наших сучасників – підприємців, вчених, митців, спортсменів. (Додаток 6).

Разом із тим, отримана інформація та сформовані певні знання можуть так і залишитися не реалізованими, тому потрібно зробити перший крок до своєї мети. Головне – від знань перейти до дій для того, щоб відчувати себе суб'єктом, господарем власного життя, а не жертвою.

- *Застосування когнітивно-біхевіоральної психокорекції (КБТ).* Як показує психологічна практика, часто трапляється так, що від знань до дій людина не може перейти через внутрішні обмеження – через власні страхи, негативні думки та необґрунтовані висновки. Розв'язанням таких проблем займається когнітивно-біхевіоральна психотерапія та психокорекція.

Психологи та психотерапевти, які працюють у рамках когнітивної-біхевіоральної теорії, виходять з того, що емоційні

і поведінкові проблеми їх клієнтів пов'язані з порушеними когнітивними (пізнавальними) процесами, котрі, у свою чергу, негативно впливають на поведінку. Наприклад, якщо у клієнта, наявний «симптом жертви» і він вважає що світ несправедливий до нього і нічого з цим поробити не можна, то можна припустити, що в основі такого настановлення лежить переконання, що будь-які його дії на шляху до поставленої цілі не приведуть до успіху.

Когнітивні порушення, що призводять до негативних результатів у життєдіяльності, описуються у наступних поняттях:

- *Неадаптивні думки* - це думки, що заважають впоратися з життєвими ситуаціями і викликають внутрішню дисгармонію і хворобливі емоційні реакції. Неадаптивні думки характеризуються автоматичністю, слабкою усвідомленістю, важкою доступністю і стійкістю. Наприклад, людину може переслідувати думка, що вона виглядає не так як усі і що всі звертають увагу на її недоліки. Безумовно, такого типу думки заважають людині будувати стосунки з іншими та бути продуктивною.
- *Автоматичні думки* - це неадаптивні думки, що виникають самі по собі, мимоволі. Автоматичні думки спотворюють реальність, заважаючи, успішній адаптації до цієї реальності.
- *Необґрунтовані висновки*. Людина робить певні висновки без опори на факти або навіть всупереч їм. Наприклад, людина, що отримала інвалідність, яка при цьому не заважатиме її професійній діяльності, заявляє, що вона не зможе більше працювати за своїм улюбленим фахом.
- *Вибіркове абстрагування*. На основі деталі, вихопленої з контексту, робиться висновок, який не узгоджується з усією іншою інформацією. Так, наприклад, на одній з вечірок дружина помітила, що чоловік досить багато часу провів в розмові з іншою жінкою. Це викликало її ревності, засновану на переконанні: «Мій чоловік мене вже не любить».

Після того як внутрішні бар'єри подолано, можна розпочинати роботу зі створення власного проекту життєдіяльності:

1. Людина має описати те майбутнє та сьогоднішнє, у якому вона хоче перебувати.
2. Визначає, що для цього потрібно (отримання освіти, оволодіння навичками та вміннями тощо).
3. Визначає потрібні ресурси та з'ясовує, де їх можна взяти.
4. Будує план.
5. Починає втілювати план.
6. По ходу реалізації проекту, за необхідності, вносить потрібні корективи.
7. Продовжує розбудовувати проект власної життєдіяльності, розвиваючи та вдосконалюючи його.

Як підсумок аналізу запропонованих заходів пропонуються наступні кроки подолання «симптому жертви» :

- Усвідомлення власних обмежень, що знаходяться не зовні, а всередині, у власній свідомості або у підсвідомому;
- Пошук та отримання інформації у книгах, фільмах та описах реальних історій про подолання «симптому жертви»;
- Отримання знань про шляхи подолання «симптому жертви»;
- Усунення внутрішніх перешкод у вигляді негативних настановлень, та неадаптивних думок, що заважають ефективній діяльності;
- Розробка покрокового плану-програми подолання «симптому жертви»;
- Дієві кроки до цілей, що поступово ускладнюються.

У результаті здійснення описаних є висока ймовірність того, що людина, яка мала «симптом жертви» стане суб'єктом власної життєдіяльності та господарем у своєму житті.

Запитання

1. У чому полягає прояв «симптому жертви»?
2. Як запобігти його виникненню?
3. Розкажіть про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для самостійної роботи

1. Прочитайте книгу Пауло Коельо «Алхімік» та розкажіть про те, як її головний герой Сантьяго не погодився стати жертвою складних обставин.
2. Підготуйте розповідь про людину, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху. Ця розповідь не обов'язково має бути про людину з інвалідністю.

Завдання для роботи на практичному занятті

Групова робота: обговоріть у групі наступне питання: Статус жертви – це результат зовнішніх обставин чи власний вибір? Обґрунтуйте свої відповіді. Наведіть приклади з життя або з літератури, де герой не став жертвою.

Рекомендована література

1. Коельйо П. Алхімік. – К.: «Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018, - 228 с.
2. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
3. Притчи человечества / Сост. В. В. Лавский. – Минск.: Лотаць, 2001. – 608 с.
4. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред.. Ю.М. Швалба. Київ: «Основа», 2014. – 448с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам// СПб.: Питер. Ком., 1999. - М.: – 384
6. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера / СПб.: Речь, 2002. -347с. (С. 39-49)

2.3. Соціально-психологічні наслідки симптому «відчуття втраченого здоров'я» та їх попередження

До сих пір у суспільстві панує сприйняття людини із певними функціональними обмеженнями, наприклад, незрячої або із порушенням опорно-рухового апарату як тотально хворої людини. Так само себе можуть почувати і самі люди із фізичними обмеженнями. Разом із тим, закономірними у таких або інших випадках інвалідизації є компенсаторні механізми, коли, наприклад, людина незряча має ідеальний слух, або ж людина зі зниженим слухом – дуже високий рівень розподілу уваги.

Шкода, якої завдає людині наявність симптому «втраченого здоров'я» полягає у наступному:

- Перш за все, людина, що вважає себе абсолютно хворою, живе у спотвореній реальності, яка не має ніякого стосунку до справжньої суті речей, тому її поведінка, її світосприйняття, переважно, будуть неадекватними та такими, що призводять до пригніченого стану. Коли людина вважає себе абсолютно хворою, вона й відчуватиме себе слабкою та немічною - «інвалідом», тобто, нездатною ні на що, недієздатною.
- Людина, що вважає себе дуже хворою схильна до депресивних станів: вона негативно ставиться до ситуації, у якій опинилася, до людей, що її оточують і, врешті-решт – до себе.
- Така людина зосереджена лише на своїй хворобі та негативних почуттях.
- У неї похмура «картина світу».
- Вона не може створювати проекти власного життя та будувати плани на майбутнє.

Задля профілактики «симптому втраченого здоров'я» необхідно уникати гіперопіки над людиною, що має певні функціональні обмеження. За участю психолога, соціального працівника та соціального педагога необхідно допомогти людині віднайти свої ресурси та свої сильні сторони. Можна, наприклад, скласти наступну таблицю, яка, у свою чергу, допоможе зробити план-програму реабілітації. (Табл. 3.)

Таблиця 3.

**Приклади розгляду ресурсів,
що стануть у нагоді для включення у суспільство**

Мої актуальні ресурси	Ресурси, що потребують розвитку	Ресурси, що потребують відновлення
Слух Зір IQ	Воля Дисциплінованість Соціальні здібності	Опорно-руховий апарат

Ефективними для психологічної корекції «симптому втраченого здоров'я» є наступні заходи:

- Спілкування з лікарем-реабілітологом, пошук власних фізичних ресурсів. та психічних ресурсів;
- Проходження психологічної реабілітації, налаштування на позитив, пошук психологічних ресурсів;
- Виконання вправ на розототожнення, зокрема, на розототожнення із хворобливими станами та інвалідністю (у руслі концепції психосинтезу Р.Асаджіолі);
- Виокремлення ресурсу, яким можна компенсувати недостатність. (Табл. 4).

Таблиця 4.

Компенсація функціональних обмежень організму

Які органи порушено	Добре працюючі органи	Як можна компенсувати
Органи зору	Органи слуху	Обирати діяльність, що пов'язана із слухом, розвивати слух
Органи слуху	Органи зору	Обирати діяльність, що пов'язана із гострим зором, розвивати зір

- Формування та розвиток фізичної культури: відвідування басейну, спортзалу
- Створення проекту власного майбутнього
- На завершення – розповідь про людину, яка подолала свою хворобу або зустріч із нею у форматі «жива книга», коли людина у гостинній, але невимушеній обстановці (наприклад, за чашечкою кави) розповідає про своє життя та відповідає на питання. Так, надихаючими та мотивуючими є висловлювання Ніка Вуйчича, відомої в усьому людини, яка народилася без рук і ніг, але досягла успіхів у своєму житті, а тепер допомагає іншим людям. «Без рук і без ніг нелегко, але гірше – мати інвалідне серце. Почуватися самотнім. Відчувати, що надії немає» - наголошує Нік Вуйчич.
- Після того, як успішно завершена реабілітація, можна долучитися до заходів, спрямованих на допомогу іншим: слугувати вдалим прикладом та ділитися власним досвідом подолання складної ситуації у форматі «рівний – рівному».

Працюючи з людиною, що проходить реабілітацію, важливо знати психологічні аспекти даного процесу. Академік Наталія Бехтерева зробила відкриття, що під час хвороби в мозку створюється матриця захворювання, яка допомагає організму адаптуватися до важких обставин, прийняти їх і навчитися з ними жити. І для того, щоб подолати хворобу, необхідно цю матрицю зруйнувати. Те ж саме стосується психологічної матриці психологічного стану. Тобто, для людини, котра довгий час жила у складному кризовому стані, вихід з кризи є теж кризою. Якщо людина довго жила з травмою, фізичною або психічною чи психологічною, але, крок за кроком, вибралися із складної ситуації, то, не дивлячись на це, її психічний стан може залишитися таким самим, як і раніше, оскільки людина звикла відчувати себе погано і ця звичка працює, не дивлячись на обставини, що змінилися.

Задля руйнування матриці пригніченого стану, людині, що проходить психологічну реабілітацію, потрібно провести наступну роботу:

- визнати свою заслугу у досягненні результатів виконаної роботи - «явивбрався, я зробив те-то і те-то»;
- побачити, оцінити по достоїнству та визнати своєю заслугою обставин, що змінилися на краще - «у мене є зараз те, чого не було раніше (матеріальні об'єкти, близькі люди, достаток, вільний час, нові можливості)»;
- опанувати навички жити інакше - розпоряджатися своїм вільним часом, матеріальними та іншими ресурсами не для того, щоб виживати, а для цікавих і приємних занять;
- вибудовування нових навичок організації своєї діяльності - не тими способами, які працювали за часів виживання, а більш актуальними для благополучного життя.

Ця робота є нелегкою, оскільки дуже важко залишати ті ефективні у складному житті звички, що допомогли впоратися і вижити. У цій ситуації варто запевнити людину, що коли вона добре чогось навчилася, то вона зможе в потрібний момент знову скористатися цими навичками, вони «прокинуться» самі під впливом обставин. Так само, коли вона добре їздила на велосипеді, а потім багато років на нього не сідала, то відновлення навичок водіння у займе дуже мало часу - нейрони мозку швидко перебудуються і тіло почне рухатися саме.

Інша складність - це утворення порожнечі в той момент, коли людина відмовляється від старих звичок діяти - перенапруження, трудоголізму, стресового куріння. У такій ситуації вона може відчувати нудьгу і розгубленість. Ці почуття абсолютно нормальні, і потрібен час і терпіння для того, щоб:

- а) навчитися їх переносити;
- б) дочекатися, поки енергія знайде інше русло для реалізації, в новому, живому, творчому ритмі, більш адекватному для людини, що виходить із кризи та її нового життя.

Наступна складність - це, при появі нової енергії, звичка пускати її у старе русло, віддавати її в той напрямок, який колись приносив радість, але зараз вже не радує. У цій ситуації так само потрібен час і терпіння для того, щоб відмовитися йти по старому маршруту та дочекатися, поки енергія самаструктурується і відправиться у новому форматі за новим напрямком та в іншому ритмі.

Перебудова як організму, так і психологічного стану - справа довга і клопітка, тому очікування швидких результатів ніяк не допомагає, а, скоріше, ускладнює цей процес. Потрібно, щоб у процесі реабілітації особа не форсувала зміни, а дозволила собі змінюватися в тому темпі, який є для неї оптимальним, довіряючи своєму тілу та психіці.

Що стосується відчуття себе тотально недієздатним, то тут актуально буде навести розповідь Ніка Вуйчича, яку він назвав; Бий м'яча, поки він не вдарив тебе.

► БИЙ М'ЯЧА, ПОКИ ВІН НЕ ВДАРІВ ТЕБЕ

Якось я грав зі своїм другом у футбол. Він попередив мене, що зараз пробиватиме, щоб я встиг приготуватися. І ось я бачу, що м'яч летить на мене. І я не знаю, як відбити. Я хочу вдарити м'яч, поки він не вдарив мене. Думаю - головою, але для голови занадто низько. Відбити ногою? Але я не дістану. І тоді все було, як в «Матриці» - ефект slowmotion – сповільненої зйомки. Я стрибаю, відбиваю м'яч і сильно пошкоджують свою ногу. Три тижні не можу ходити. І, коли я лежав на ліжку, дивився в стелю, то тоді вперше подумав: «Так ось, як почуввають себе інваліди».

Але прогрес науки і техніки не стоїть на місці, На сьогодні вже сконструйовано пристрої, що роблять можливою працю людей, що повністю прикуті до ліжка. В Японії 26 листопада 2019 року відкрилося кафе під назвою Dawn.Dawn (DiverseAvatarWorkingNetwork), заснований на кафе з аніме «Час Єви» 2008 року, являє собою місце, «де люди і роботи взаємодіють як рівні». Це кафе в бере на роботу людей з травмами спинного

мозку, що лежачи вдома, керують роботами-офіціантами. З будинку вони управляють OriHime-D, 120-сантиметровим роботом, який спілкується, переміщується і приймає замовлення.

Таким чином, завдяки розвитку науки та турботі суспільства про людей з інвалідністю, стає усе менше людей, у яких немає можливостей стати активним членом суспільства.

Запитання

1. Як проявляється «симптом втраченого здоров'я»?
2. Якої шкоди завдає людині «симптом втраченого здоров'я»?
3. Що потрібно робити/не робити, щоб запобігти виникненню «симптому втраченого здоров'я»?
4. У чому полягає корекційна робота із «симптомом втраченого здоров'я»?
5. Розкажіть про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробити план та програму корекційної роботи з людиною, що може пересуватися тільки на візку та має «симптом втраченого здоров'я»?
2. Подивитися художній фільм «1+1. Недоторкані», що заснований на реальних подіях.

Завдання для роботи на практичному занятті

Обговорити художній фільм «1+1. Недоторкані» з точки зору профілактики «синдрому інваліда».

Рекомендована література

1. Ассаджиоли Р. / Психосинтез. Принципы и техники / М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416с.
2. Нік Вуйчич. Життя без обмежень./ К.: - Форс, 2016 р.
3. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред.. Ю.М. Швалба. Київ: «Основа», 2014. – 448с.

2.4. Симптом «винятковості» у людей з інвалідністю як соціальна проблема

“Симптом винятковості”. Слід зазначити, що навколо людей з інвалідністю, особливо у світлі останніх подій в Україні, коли кількість інвалідизацій різко зросла, склалася парадоксальна ситуація: з одного боку їм надають не надто велику допомогу, а з іншого – навколоцієї категорії людей завжди точиться надто багато розмов – про них часто говорять у засобах масової інформації, їх використовують у політичних іграх, на них звертають увагу під час виборчих кампаній. Усе це сприяє формуванню у них так званого “симптому винятковості”.

Процес виникнення “симптому винятковості” у людини з інвалідністю можна описати наступним чином. Людей з інвалідністю прийнято називати «людьми з особливими потребами». Під особливими потребами, зазвичай мають на увазі, наприклад, особливі освітні потреби, особливі потреби у середовищі життєдіяльності, особливі потреби в організації робочого простору тощо. Так, для людей, що пересуваються за допомогою інвалідного візка, потрібні пандуси, для людей із слабким зором – «звукові світлофори», для незрячих – аудіокниги, тощо. Усі ці потреби пов’язані саме із особливостями, що обмежують функціонування і для задоволення саме потреб у функціонуванні в різних сферах діяльності. держава і соціум має надати цій категорії певні послуги. Разом із тим, людина, у якої сформувався «симптом винятковості» вважає, що, оскільки вона має особливі потреби, то й сама вона загалом є особливою і ставитися до неї мають саме як до «особливої», а не такої, що має однакові права і обов’язки з іншими громадяни. Разом із тим «симптом винятковості» може бути як зі знаком «+», так і зі знаком «-». Тобто, одна частина людей з інвалідністю вважає, що до них мають ставитися краще та більш уважно, ніж до інших, бо вони на це заслуговують. Інші – навпроти, вважають себе гіршими за інших та такими, що викликають лише відразу. Обидва погляди на власну інвалідність є неадекватними та такими, що спотворюють реальність, у котрій живе така людина. «Симптом винятковості» у людини з інвалідністю зі знаком «+» породжує завищені вимоги до

суспільства стосовно себе. Ці вимоги, зазвичай, не справджуються, що у свою чергу, викликає негативне ставлення до соціуму та сприяє формуванню негативної картини світу, невпевненість у майбутньому та зневіру у себе. «Симптом винятковості» зі знаком «>» – призводить до загального негативного стану

Отже, шкода, якої завдає людині наявність «симптому винятковості» полягає у наступному:

- така людина неадекватно, здебільшого – негативно, ставиться до інших, до себе, до світу загалом, а це, у свою чергу, перешкоджає ефективній комунікації, успішній діяльності та хорошему самопочуттю;
- внаслідок невиправданих очікувань людина із «симптомом винятковості» врешті-решт втрачає віру у себе та в справедливість у світі.

Замість хворобливого «симптому винятковості» у людини з інвалідністю необхідно сформуванню розуміння того, що кожна людина є у певній мірі унікальною, а значить і – особливою. Кожна людина має певні здібності і таланти, а значить – має особливі потреби для їх реалізації.

Певні методи психологічної корекції можуть допомогти людині, що має хворобливий «симптом винятковості» сформуванню творчий та продуктивний стан відчуття власної унікальності.

Ефективним для психологічної корекції «симптому винятковості» є:

- Організація заходів, що збирають велику кількість людей з інвалідністю. Це можуть бути: конференції; культурно-мистецькі заходи – фестивалі, творчі.
- Влаштовані для допомоги тим, хто її потребує, організація сімейного дозвілля та заходи, спрямовані на облаштування довілля.
- Зустрічі у форматі «рівний – рівному».
- Читання різних історій та перегляд фільмів про людей з інвалідністю, що базуються на реальних подіях.
- Допомога іншим, хто теж перебуває у складній життєвій ситуації.
- Організація тренінгів та навчальних курсів із подолання СЖО (складної життєвої ситуації).

Профілактика «симптому винятковості» також полягає у заходах, що перераховані вище. Крім того, важливим є наступне:

- Робота з сім'єю;
- Інклюзивна освіта;
- Допомога у соціальній інклюзії;
- Долучення до заходів, що проводяться у громаді: освітніх, спортивних, культурних, екологічних;
- Створення проекту свого майбутнього життя.

І головне для профілактики та подолання «симптому винятковості» у його негативному сенсі є самоорганізація людей з інвалідністю у об'єднання задля допомоги один одному, іншим та собі. Завдяки об'єднанню вони зможуть стати набагато сильнішими. Завдяки об'єднанню ці люди зможуть здійснити багато чого особливого та унікального.

Запитання

1. Яка причина виникнення «симптому винятковості»?
2. У чому полягає шкода «симптому винятковості»?
3. У чому полягає профілактика «симптом винятковості»?
4. Які методи ефективні для психологічної корекції «симптому винятковості»?
5. Розкажіть про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для самостійної роботи

Зробіть список для читання різних історій про людей з інвалідністю, що базуються на реальних подіях.

Завдання для роботи на практичному занятті

Групова робота. Група студентів ділиться на 2 підгрупи. Перша підгрупа розробляє план та програму заходів із подолання «симптому винятковості». Друга підгрупа розробляє план та програму профілактики «симптому винятковості».

Рекомендована література

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
2. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред.. Ю.М. Швалба.Київ: «Основа», 2014. – 448с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам// СПб.: Питер. Ком., 1999. - М.: – 384
4. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера / СПб.: Речь, 2002. - 347с. (С. 39-49)

2.5. Шкідливість симптому «втрачених можливостей» та його подолання

У переважній більшості випадків людина, яка втратила певні можливості через отримання інвалідності (наприклад, вона вже не зможе використовувати свою руку), розповсюджує цю втрату як на увесь свій організм, так і – на усі можливості. Разом із тим, як показує життєвий досвід, людина з інвалідністю здатна компенсувати свої обмеження, досягнувши значних успіхів у різних галузях діяльності. Прикладом такої успішної діяльності є спортсмени паралімпійці, видатні митці та бізнесмени, фахівці у різних галузях: юристи, вчені, педагоги.

Шкода, якої завдає людині наявність «симптому втрачених можливостей» – це:

- втрата перспективи на майбутнє;
- «застрягання» у минулому;
- пасивність та небажання діяти;
- формування похмурої картини світу;
- втрата мрій, що призводить до пригніченого стану;
- відсутність планів;
- небажання проектувати власне майбутнє.

Профілактика «симптому втрачених можливостей» полягає у наступному:

- Необхідно спілкуватися із людьми, що мають схожі проблеми. Разом із тим потрібно, щоб таке спілкування модерувалося соціальним працівником або психологом чи соціальним педагогом. Це потрібно робити для того, щоб взаємодія людей з різними проблемами не перетворювалася на «зібрання плакунчиків» та не збивалася у негативне та депресивне русло. Атмосфера у групі зустрічей має бути екологічною – сприяти розвитку кожного члена групи. Модератор має сприяти створенню позитивної і творчої атмосфери у групі.
- Сприяти організації та створенню робочих місць для людей з інвалідністю.
- Висвітлювати у засобах масової інформації досягнення людей, що перебувають у складних життєвих обставинах.
- Використовувати можливості соціальної реклами.

Ефективними для психологічної корекції «симптому втрачених можливостей» є наступні заходи:

- Організація тренінгів, що сприяють пошуку та використанню власних можливостей.
- Якщо неможливо відновити втрачену функцію, потрібно використовувати заходи абілітації – розвитку ще несформованих функцій і навичок. Абілітація означає не тільки прагнення лікувати або модифікувати фізичні або розумові розлади, це означає також навчання суб'єкта діяльності досягати функціональних цілей альтернативними шляхами, якщо звичні шляхи блоковані, і адаптувати навколишнє середовище для компенсації відсутніх функцій.
- Застосування психологічних практик, що сприяють розширенню сприйняття картини світу. Психолог Олена Сидоренко, базуючись на концепції індивідуальної психології Альфреда Адлера запропонувала реорієнтаційний тренінг, котрий можна застосовувати задля винайдення ресурсів у людей з інвалідністю, які відчувають обмеженість власних можливостей. Наприклад, людина, що втратила зір, не може керувати автомобілем, але може застосовувати свої сильні сторони, наприклад, у бізнесі, в мистецтві і, отримуючи високі доходи, може собі дозволити їздити на таксі

або мати власного водія. Головна мета реорієнтаційного тренінгу полягає у досягненні відчуття та розуміння людиною власної особистісної сили. З самого початку тренінгу починається виявлення експертних особистісних зон – тих сфер, у яких людина відчуває себе впевнено і компетентно. Парадокс полягає у тому, що значна кількість людей не звертає уваги на власні експертні зони, вважаючи їх чимось звичайним, що не потребує ні уваги, ні зацікавленості. У них, зазвичай, викликають стурбованість «неекспертні зони», тобто ті сфери, у котрих їм щось не вдається або вдається погано. Людині властиво засмучуватися з приводу зон «нездатності та невміння», ніж радіти своїм можливостям в інших сферах.

Моделі навчання також переважно будуються на принципі найбільшої уваги до «пробілів». Образно кажучи, більшість систем навчання побудовано на принципі вирощування чогось корисного там, де поки що нічого корисного не росте. Під час реорієнтаційного тренінгу, навпаки, використовується принцип, який О.Сидоренко називає «ефектом озера». Вона пропонує уявити собі озеро, на дні котрого з'являються лише перші паростки підводних рослин.

«Ефект озера» – метафора індивідуальних можливостей та обмежень людини

Уявимо собі озеро, на дні якого з'являються лише перші паростки підводних рослин. На одних ділянках паростків багато і вони сповнені життєвої сили, їх зростання енергійне та потужне. На інших ділянках паростків мало або – немає зовсім.

Якщо ми намагатимемося виростити щось там де погано росте, ми ризикуємо не виростити нічого хорошого, як на цій неродючій ділянці, так і занедбати рослини на родючій ділянці, не приділивши їм належної уваги. Якщо ж ми будемо підтримувати те, що саме обіцяє розквіт, то поступово усю поверхню озера вкриє шар листя та квітів.

Привабливість цього образу величезна. Він поєднує у собі тишу, чарівну красу та велич. А найважливіше те, що цей пейзаж виражає душу озера, ніж особливості рельєфу його дна.

За аналогією, у реорієнтаційному тренінгу завдяки розвитку неповторних можливостей окремої людини «неродючі» ділянки стануть просто особливостями цього «рельєфу», а не недоліками. Як зазначає О.Сидоренко, тренінг за Альфредом Адлером – це терапія повагою. Це схилення перед тими можливостями, котрими від природи обдаровано кожного з нас. У цьому підході закладено принцип профіцитарного підходу, сутність якого полягає у пошуку та розвитку саме позитивних рис та продуктивних здатностей, а не на пошуку недоліків та їх виправленні.

Запитання

1. Якої шкоди завдає людині «симптом втрачених можливостей»?
2. У чому полягає профілактика «симптому втрачених можливостей»?

Як відбувається психологічна корекція «симптому втрачених можливостей»?

Розкажіть про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для самостійної роботи

Розкрийте поняття «абілітація». Наведіть приклади абілітації людей з інвалідністю.

Зробіть список фільмів про людей з інвалідністю, що базуються на реальних подіях.

Завдання для роботи на практичному занятті

Групова робота. Група студентів ділиться на 2 підгрупи. Перша підгрупа розробляє план та програму заходів із подолання «симптому втрачених можливостей». Друга підгрупа розробляє план та програму профілактики «симптому втрачених можливостей».

Рекомендована література

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.

2. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред.. Ю.М. Швалба. Київ: «Основа», 2014. – 448с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам// СПб.: Питер. Ком., 1999. - М.: – 384
4. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера / СПб.: Речь, 2002. -347с. (С. 39-49)

2.6. Соціально-психологічна допомога людині із симптомом «втраченого майбутнього»

Якщо вчасно не надати соціально-психологічну та педагогічну допомогу людині, яка інвалідизувалася, не допомогти їй вималювати реальну перспективу, вона може втратити впевненість у майбутньому, що у свою чергу може призвести до депресії, та, навіть, до суїциду. Отже, вчасна допомога у побудові планів на майбутнє є життєво важливою для людини з інвалідністю.

Шкода, якої завдає людині наявність «симптому втраченого майбутнього» полягає у наступному:

- людина втрачає смисл життя;
- зникає планування на довгострокову перспективу;
- у неї може виникнути депресивний стан;
- зникає бажання діяти;
- коло спілкування різко обмежується.

Профілактика «відчуття втраченого майбутнього» полягає у тому, щоб не допустити вищезазначених негативних симптомів. Задля цього потрібно:

- Долучати людину до діяльності, яка може її зацікавити
- Створювати умови для спілкування з людьми, які змогли успішно подолати негативну симптоматику, пов'язану із втратою смислу життя та віднайшли нові смисли.

Ефективними для психологічної корекції «симптому втраченого майбутнього» є наступні заходи:

- Логотерапія – психологічна концепція та методи, запропоновані Віктором Франклом задля допомоги тим, хто втратив сенс життя.
- Допомога у проектуванні власного майбутнього

Запитання

- Якої шкоди завдає людині наявність «симптому втраченого майбутнього»?
- У чому полягає профілактика «відчуття втраченого майбутнього»?
- Як здійснюється психологічна корекція «відчуття втраченого майбутнього»?
- Розкажіть про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для самостійної роботи

Зробіть доповідь на тему: «Люди зі сталевою волею та жагою до життя».

Завдання для роботи на практичному занятті

Групова робота: проведіть дискусію на тему: Чому нас можуть навчити спортсмени паралімпійці?

Рекомендована література

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
2. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред. Ю.М. Швалба. Київ: «Основа», 2014. – 448с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам// СПб.: Питер. Ком., 1999. - М.: – 384
4. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. – К.: «Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016, - 160 с.

2.7. Запобігання виникненню симптому «втраченого щастя»

Ще однією хибною настановою є думка про те, що щасливими можуть бути тільки абсолютно здорові люди. «Щасливими можуть бути тільки молоді та здорові» - таку думку нав'язує і саме суспільство, коли вважається, що людей з інвалідністю потрібно жаліти, їм потрібно лише допомагати, турбуватися про них, нічого не вимагати і не очікувати, адже «вони й так нещасні люди». Разом із тим, приклади успішного життя таких людей, як у особистому, так і у суспільному житті скасовують цей хибний підхід.

Шкода, якої завдає людині наявність «симптому втраченого щастя» полягає у наступному:

- Формується занадто похмура картина світу.
- Втрачається бажання щось робити.
- Людина стає пасивною, похмурою, тим самим відштовхуючи від себе друзів та близьких.

Профілактика «симптому втраченого щастя» полягає у наступному:

- Необхідно створити середовище, як реальне – клуби, групи зустрічей, простір для практичної роботи, навчальний простір, - так і віртуальне – групи в соціальних мережах, спеціальні сайти, де люди з інвалідністю не тільки змогли б отримати допомогу, але й – допомогти іншим.
- Потрібно пам'ятати: коли ти зробив щасливою іншу людину, сьайво її щастя освітить та обігріє й тебе!

Ефективними для психологічної корекції «симптому втраченого щастя» є наступні заходи:

Організація спілкування із людьми з інвалідністю, які досягли успіху і є щасливими. Це можуть бути спортсмени-паралімпійці, митці, науковці, бізнесмени, а також люди різних професій.

Розповіді про щасливих і успішних людей, які переборолі свою інвалідність або перегляд документальних фільмів про таких людей.

Потрібно також:

- частіше бувати серед людей; на свіжому повітрі
- вчитися
- працювати
- займатися спортом, творчістю
- працювати.

Коли людина з інвалідністю, говорить, що вона нічого не може вдіяти, варто розповісти про життя та досягнення, відомому в усьому світі австралійця Ніка Вуйчича, котрий народився без рук та ніг, але став успішною та щасливою людиною.

Нижче наводяться деякі його поради про те, як бути щасливим.

► **НЕ ВКЛАДАЙ ЩАСТЯ У ТИМЧАСОВІ РЕЧІ, ІНАКШЕ ВОНО БУДЕ ТИМЧАСОВИМ**

Батько казав - ти повинен працювати. Але старайся, щоб і люди працювали на тебе. Тобі доведеться платити їм за те, що вони за тебе робили те, чого ти не можеш. У тебе є відповідальність за самого себе.

І я відчуваю цю відповідальність. Я завершений, у мене є руки і ноги, я знаю свою мету. У мене є світ, сила і істина. Мені не потрібні гроші, влада, наркотики, алкоголь і порнографія, щоб відчувати себе щасливим. Це тимчасові речі і щастя від них не може бути довгим.

► **МРІЙ І МРІЇ СТАНУТЬ РЕАЛЬНІСТЮ**

Якщо ми не віримо в щось, це не означає, що його не існує. Але якщо ми ніколи не думаємо про щось, то ми цього не шукаємо. Якщо не шукаємо, то і не знайдемо. А якщо не знайдемо, значить – ніколи не отримаємо. Все просто.

Мрії стають реальністю, чудеса стають реальністю. Я не кажу, що все просто. Я, наприклад, ніколи не стану футболістом. Але я можу бути щасливою людиною. Щастя було прописано в моєму майбутньому. Я в це вірю.

► **ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ**

Я питав у дев'ятирічних дітей: «У вас коли-небудь був стрес?». І вони говорили - так. Тяжка домашня робота, поганий учитель. Я питав у 13-річних. Вони говорили, що їх все дратує - друзі, батьки, їх власне тіло, яке увесь час змінюється. У 17 років мені говорили, що відчують стрес через закінчення школи. «Якщо я вступаю до ВНЗ - все буде добре», - говорили вони. Але нічого не змінювалося. Потім вони будуть говорити: «Якби я тільки знайшов роботу ...». А на роботі їх буде дратувати начальник. Всі незаміжні і неодружені думають, що вони не щасливі, тому що повинні знайти чоловіка або дружину. «Коли я знайду собі чоловіка - все буде прекрасно!».

НІ!!!!

Якщо ви не щасливі без чоловіка, то і з ним не будете щасливі. Зосередьтеся на тому, що у вас є вже зараз. На тому, що ви можете робити вже зараз. Не чекайте чоловіка, роботу, кінця іспитів, щоб робити те, що допомагає вам бути щасливим!

(Додаток 4)

- Формування соціального інтересу (суспільного почуття) як процесу і як спрямованості на об'єкт. Відомий психолог Альфред Адлер вважав, що саме соціальний інтерес робить людину щасливою. Він пропонував такий рецепт: «Якщо ти хочеш позбавитися від нудьги,

намагайся протягом 14 днів робити щось хороше для інших. А. Адлер наголошував, що соціальний інтерес – це здатність цікавитися іншими та взаємодіяти із ними заради благополуччя суспільства в цілому, це процес ідентифікації, емпатії, співробітництва та альтруїзму. Отже, щоб бути успішним та щасливим, ти маєш бути активним у соціальному сенсі.

- Притчотерапія. Застосування притч, що розповідають про наші помилки у сприйнятті Картини Світу, про волю до життя, про те, що потрібно робити, щоб бути щасливим про щастя. Наводимо одну з таких притч. Вона називається: «Набридло !»

«НАБРИДЛО!»

Одного разу Муллі Насреддін наснилося, що він був в раю. Краса навколо! Тиха долина, птахи співають, сонце сходить - а він один і під деревом. Правда, незабаром він почав відчувати голод, а навколо - нікого! Райське самотність! Ніхто не заважає! Однак незабаром йому все це набридло, і він крикнув: «Гей! Шановні! Є тут хто-небудь?!» І прийшов до нього дуже красивий чоловік і сказав йому: « До твоїх послуг, нехай я буду жертвою за тебе! Що не накажеш - усе виконаю! »

Насреддін для початку попросив поїсти, і вмить все здійснилося. І чого б він не попросив - усе вмить дійсно виконувалося! Вже він наївся, напився, відіспався! Ну чого б йому ще? Гарну жінку попросив, і вмить доставили йому Гурію - небесну діву. Ліжко з лебедячою периною - і було йому ліжко!

І ось так тривало кілька днів. Але довго дуже добре - вже недобре! І все було дуже добре, і усього занадто багато. Довго терпіти він так не міг. Він став бажати якогось нещастя, так як усе було надто вже прекрасно. Йому захотілося якогось напруги, праці, оскільки за все життя він не був без напруги, без чогось, через що люди переживають, засмучуються. Все було просто нестерпно блаженно!

Тоді він покликав Того, хто виконує бажання, і сказав йому: «Ні! Досить! Це вже занадто! Мені б якої-небудь роботи. Знаєш, страшно набридло сидіти ось так - з порожніми руками».

І Той, хто все виконує, сказав йому: «Я можу зробити все, крім цього: тут неможлива ніяка робота. Я готовий дати все, що тільки забажає твоя душа. Та й навіщо тобі робота? »

Мулла сказав: «Так набридло! Розумієш?! Набридло! Краще вже в пекло відпустить, якщо тут немає ніякої роботи! »

Той, хто все виконує, сміявся до знемоги і сказав нарешті: «А де ж ти, по-твоєму, знаходишся?»

Висновок: Задля гармонійного функціонування психіки людини потрібен баланс позитивних та негативних емоцій, а також баланс напруги та релаксації. Крім того, коли усе завжди буде добре і легко, ми цього не розумітимемо і не цінуватимемо, тому що не буде із чим порівнювати. Щастя не падає з неба. За нього потрібно боротися. Його потрібно здобувати!

Запитання

1. Якої шкоди завдає людині наявність «симптому втраченого щастя»?
2. У чому полягає профілактика «симптому втраченого щастя»?
3. Що потрібно робити задля психологічної корекції «симптому втраченого щастя»?

Завдання для самостійної роботи

Підготуйте розповідь про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя, досягла успіху та стала щасливою.

Завдання для роботи на практичному занятті

Групова робота. Група поділяється на 2 підгрупи. Перша підгрупа складає програму психологічної роботи задля профілактики «симптому втраченого щастя». підгрупа складає програму психологічної корекції «симптому втраченого щастя».

Рекомендована література

1. Айраксинен Т. Щастя. Відверте і чітке бачення щастя і того, чому у нас його немає/ТимоФйраксинен; пер. З фінськ. – Львів: Видавництво Анетти Антоненко, 2017. – 208 с.
2. Гештальттерапия. Теория и практика. Пер с англ. /М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 320 с.
3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. – К.: «Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016, - 160 с.

2.8. Профілактика та корекція симптому «вивченої безпорадності»

Як суспільство, так і близькі люди, сім'я своєю гіперопікою можуть сформувати у людини, яка має певні обмеження, симптом так званої вивченої безпорадності. Якщо таку людину нічому не навчати, усе робити за неї, увесь час підкреслювати те, що вона нічого не може зробити ні для себе, ні для інших, то така людина з часом сама стане відчувати себе безпорадною та ні на що не здатною. Відповідно, вона не буде суб'єктом власної життєдіяльності і не зможе будувати своє життя за власними планами та проектами.

Шкода, якої завдає людині наявність «симптому вивченої безпорадності» полягає у наступному:

- Людина втрачає віру у себе та у своє майбутнє
- Нічого не робить самостійно, оскільки задалегідь впевнена, що у неї нічого не вийде
- Не мріє
- Не будує планів
- Не створює проектів власного майбутнього
- Картина світу стає похмурою

Задля профілактики «симптому вивченої безпорадності» необхідно здійснити кілька кроків:

1. З'ясувати, який вид діяльності приваблює людину.
2. Якщо у неї є функціональна можливість здійснювати таку діяльність – допомогти в організації її процесу.
3. Заохочувати до самостійної діяльності.
4. Якщо людина втратила можливість здійснювати те, що вона робила до того, як отримала інвалідність, необхідно застосувати абілітацію – допомогти визначитися з новими видами діяльності та сприяти їх формуванню.

У профілактичній роботі необхідно застосовувати наступні принципи: принцип розвитку; принцип активності (мають брати участь в усіх заходах, котрі їх стосуються); принцип надання

влади (принцип наснаження); принцип суб'єктності; принцип профіцитарного підходу; принцип єдності свідомості і діяльності (Див. підрозділ 3.2).

Ефективними для психологічної корекції «симптому вивченої безпорадності» є наступні кроки:

- Усвідомлення (за допомогою психолога або соціального педагога) власних обмежень, що знаходяться не зовні, а всередині, у власній свідомості або у підсвідомому;
- Створення проекту власного майбутнього
- Планування діяльності
- Здійснення кроків до досягнення своєї мети, починаючи з найлегшого – і до найбільш складного
- Оцінка здійснених кроків та заохочення себе. Варто зазначити, що порівнювати власні успіхи варто із своїми попередніми успіхами та досягненнями, а не з досягненнями інших людей, навіть тих, хто знаходиться поруч.

Отже, під час розробки програми соціально-психологічної реабілітації людини з інвалідністю необхідно враховувати вищезазначені чинники, що стають на перешкоді до успішного процесу реабілітації та включати у програму заходи, спрямовані на усунення, корекцію або профілактику симптомокомплексу «інваліда».

Запитання

1. Якої шкоди завдає людині наявність «симптому вивченої безпорадності»?
2. У чому полягає профілактика «симптому вивченої безпорадності»?
3. Що потрібно робити задля психологічної корекції «симптому вивченої безпорадності»?
4. Розкажіть про людину з інвалідністю, що змогла подолати складнощі свого життя та досягла успіху.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте розповідь про нашого сучасника – людину з інвалідністю, котра досягла успіху у житті.
2. Прочитайте книгу Паоло Коельо «Алхімік». Розкажіть про те, як головний герой не став «жертвою»

Завдання для роботи на практичному занятті

1. Розгляньте наступну незавершену історію: Група волонтерів вирішила допомагати вести господарство сім'ї, у котрій чоловік та жінка мали особливість, котра називається «нанізм» або – «карликовість». До цього дана сім'я самостійно вела господарство, але, безумовно, їм було важко це робити. Чоловік та дружина не працювали і жили на пенсію, що отримували від держави. Отже волонтери взяли на себе турботу про побут сім'ї: вони готували їжу, мили посуд, прибирали у квартирі, ходили до магазину за продуктами та іншими, необхідними у господарстві речами...
2. Як ви вважаєте, чим завершилася історія, яку викладено вище?

Рекомендована література

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для 2. студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
2. Психологія соціальної роботи: підручник/ за ред.. Ю.М. Швалба. Київ: «Основа», 2014. – 448с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам// СПб.: Питер. Ком., 1999. - М.: – 384.

РОЗДІЛ 3. ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Життя будь-якої людини має бути екологічним, тобто таким, що дає можливість цій людині розвиватися та розвивати середовище своєї життєдіяльності, а розвинене середовище, у свою чергу, створювати можливість подальшого розвитку людини.

ВАЖЛИВО! Людина з інвалідністю – це, в першу чергу, ЛЮДИНА!

І як у кожної людини, у неї є свої особливості.

Окрім загальних правил і норм соціуму та вимог до облаштування довкілля, наразі потрібно враховувати саме ті потреби людини з інвалідністю, які компенсують для неї (частково або повністю) певні функціональні обмеження. Це сприятиме створенню умов екологічності її життя.

Високий рівень екологічності життя людей з інвалідністю полягає у тому, що зазначена категорія людей має бути благополучною, здатною до розвитку та самовдосконалення, а також є, з одного боку, – суб'єктом власної життєдіяльності і життєтворчості, а з іншого – є суб'єктом охорони, розвитку та створення елементів довкілля (життєвого середовища), котре, у свою чергу, стає середовищем розвитку людини.

Наприклад, люди з інвалідністю, об'єднані у громадську організацію, створили зону для спорту та відпочинку, де були враховані особливі потреби людей з інвалідністю і тепер вони можуть тут не тільки відпочивати, але й займатися спортом, проходити як фізичну, так і соціальну реабілітацію на свіжому повітрі, у екологічно дружньому середовищі. Разом із тим, оскільки ця рекреаційна зона не є закритою, тут є можливість для соціальної інклюзії будь-якої категорії населення, у тому числі – і людям з інвалідністю.

Екологічне та соціальне середовище людини є багаторівневим та багатофункціональним. Задля розвитку та вдосконалення як здоровій людині, так і людині з інвалідністю потрібно встановлювати зв'язки

та розвивати взаємодію з кожним із цих рівнів. Саме у цьому і мають полягати процеси адаптації, соціалізації, ресоціалізації та інклюзії загалом.

Разом із тим, коли мова йде про взаємодію із людьми з інвалідністю, то, внаслідок неподоланого впливу медичної моделі інвалідності, на перший план висувається саме хвороба, недолік, недостатність самої людини, а не недоліки у облаштуванні її життєвого простору та дружнього налаштування до неї соціуму. У результаті люди з інвалідністю, що зосереджені лише на власних обмежених, не бачать перспектив власного розвитку та втрачають можливість жити повноцінно та продуктивно.

Щоб виправити цю негативну ситуацію потрібно наступне:

1. Застосовувати принцип особистісного підходу до кожної людини, який полягає у наступному: необхідно пам'ятати про те, що людина – це, перш за все людина, особа, особистість, а не її хвороба.
2. Допомогати змінювати життєве середовище з бар'єрного на екологічно дружнє.
3. Формувати таке соціальне середовище, щоб воно було відкритим для будь-яких соціальних груп та верств населення.
4. Створювати умови для того, щоб людина з інвалідністю могла бути суб'єктом власної життєдіяльності та життєтворчості.
5. Завжди залучати людей з інвалідністю до процесу проектування та створення інклюзивного середовища, виконуючи їх заклик; «Нічого для нас без нас!»

Формуючи екологічне та соціально дружнє середовище, починати потрібно з одного боку – з мікрорівня екологічного та соціального середовища, а з іншого – процеси на мікрорівні мають відбуватися на тлі макросоціального та макроекологічного середовища.

Говорячи про багаторівневність соціального оточення особистості, американський психолог УріБронфенбренер

запропонував модель соціальних систем, яка впливає на формування особистості. На сьогоднішній день модель екологічних систем, запропонована УріБронфенбреннером, є досить впливовою моделлю формування особистості, а отже – ефективною у процесі соціальної інклюзії. (Theecologyofhumandevlopment. Cambrige. MA.HarvardUniversityPress), (Bronfenbrenner, U. (1979).

У.Бронфенбреннер вважає, що у процесі соціалізації необхідно враховувати всю сукупність чинників навколишнього середовища і умов життя: мікроі макросоціальне оточення, вплив засобів масової інформації, національні і культурні особливості, характеристики соціальних інститутів тощо. Розвиток особистості є результатом взаємодії як внутрішніх, суб'єктивних, чинників, так і зовнішніх – об'єктивних. Причому, оскільки соціальне середовище постійно змінюється, процес соціалізації не завершується ніколи. Розвиток людини це динамічний, здійснюваний у двох напрямках,реципрокний процес.Реципрокний процес формування та розвитку особистості можна проілюструвати наступним прикладом: особистість, яка формується, активно реструктурує своє багаторівневе життєве середовище і в той же час на неї впливає це змінене середовище. Цей процес відбувається протягом життя.

Соціальне середовище, як зазначає У.Бронфенбреннер, має чотири рівні:

- 1) мікросистема (найближче оточення людини);
- 2) мезосистема (взаємовідносини між різними сферами мікросистеми)
- 3) екзосистема (елементи соціального середовища, до яких індивід безпосередньо не належить, але які впливають на нього, наприклад, адміністрація школи, міська влада тощо);
- 4) макросистема (соціокультурні норми, системи соціальних уявлень та установок, норми та правила соціальної поведінки, що є характерними для певної субкультури).

Ці рівні змальовуються у вигляді концентричних кілець як вміщені одна в одну системи.

Характерною особливістю цієї моделі є гнучкі прямі і зворотні зв'язки між цими системами, через які йздійснюється їх взаємодія. (Theecologyofhumandevlopment. Cambrige. MA. HarvardUniversityPress).

Спираючись на модель соціально-екологічних систем, запропоновану У. Бронфенбреннером, ми створили соціо-екологічну концепцію, де показано покроково формування та розвиток соціальної інклюзії людей з інвалідністю.

Екологічність життя людей з інвалідністю забезпечує дотримання принципів соціальної, педагогічної та психологічної роботи. А саме:

- принцип особливого підходу;
- принцип розвитку;
- принцип активності;
- принцип рівності;
- принцип надання влади (принцип наснаження)
- принцип суб'єктності;
- принцип профіцитарного підходу;
- принцип єдності свідомості і діяльності;
- принцип екологічності.

Так, означений нами *принцип особливого підходу* потребує урахування особливих потреб людини з інвалідністю та їх задоволення задля компенсації обмежених можливостей, що виникли. При цьому має зберігатися формула: «робимо для людини, а не – за людину». Тобто, для людини з інвалідністю потрібно створювати такі умови, які максимально компенсують її обмеження і дозволять стати активним учасником соціуму. Разом із тим варто пам'ятати, що надмірна опіка людини з інвалідністю ще більше її інвалідизує. Внаслідок гіперопіки у людини може розвинути симптом «вивченої безпорадності», який проявлятиметься у тому, що суб'єкт гіперопіки переходить у позицію «об'єкта» і втрачає навички та здібності, котрі мав і використовував.

Отже, серед того, що потребують люди з інвалідністю є, перш за все наступне.

Для людей, які мають проблеми з пересуванням у просторі, потрібно створити безбар'єрне середовище. Це не тільки пандуси. Це і спеціально пристосовані ліфти, вхідні двері, східці та особливі місця у громадському транспорті тощо. Варто також зазначити, що більшість пандусів, що були побудовані в Україні не придатні для пересування на візках.

Для людей, що мають проблеми із зором потрібно встановлювати «звукові світлофори», створювати аудіокниги, друкувати книги шрифтом Брайля. У музеях та картинних галереях налаштовувати спеціальне обладнання, котре давало б людині відчутти атмосферу творів мистецтва.

Для людей зі зниженим слухом - створювати можливість купити якісний пристрій або зробити операцію.

Разом із цим, важливо пам'ятати заклик людей з особливими потребами: «Нічого для нас без нас». Отже, до проектування та впровадження засобів, котрі допомагають компенсувати функціональні обмеження, потрібно обов'язково запрошувати у якості консультантів та експертів тих людей, для яких дані засоби впроваджуються.

Отже, принцип особливого підходу означає, що особливі потреби для соціальної інклюзії мають бути задоволені суспільством і державою та за допомогою осіб із особливими потребами, і людина з інвалідністю, завдяки цьому, стає здатною діяти у суспільстві нарівні з іншими його членами. Таким чином, принцип особливого підходу пов'язаний із принципом надання влади (принцип наснаження).

Принцип надання влади у сучасній соціальній роботі визначається терміном «імпаурмент» (наснаження, активізація). Імпаурмент як термін виник у соціальній роботі у 80-х р. ХХ ст., коли почали обговорювати суперечності між залежністю та незалежністю, автономією та захистом людини, правами громадян та владою уряду. Саме тоді було сформульовано, що:

Призначення соціальної роботи полягає у тому,
щоб допомогти людям допомогти собі

Тобто, соціальний працівник має перевести клієнта соціальної роботи з об'єкта допомоги на суб'єкт самопомоги.

Обґрунтування необхідності сприяння людям у самопомозі складається з трьох частин: етичної, політичної та психологічної.

- *Етичні причини* необхідності застосування імпаурменту спираються на віру у надзвичайну цінність кожної людини.

- *Демократичні переконання* забезпечують політичне обґрунтування того, що влада має бути розподілена між громадянами.

- *Психологічне обґрунтування* полягає в тому, що люди тим швидше та охоче змінюються, діють, дотримуються певного плану, чим більшу роль вони відіграють у прийнятті рішення. Мотивація – важливий принцип у соціальній роботі. Послуги успішні тільки тоді, коли клієнт бере активну участь у користуванні ними. Найкращі послуги та найдосвідченіші консультанти не будуть ефективні, якщо користувачі не будуть залучені до планування роботи служб, оскільки користувачі – це найкращі експерти послуг.

Принцип розвитку передбачає творчу діяльність, як з боку суспільства, так і з боку самого суб'єкта розвитку. Така діяльність має враховувати та проектувати позитивні зміни у компетентностях людей із особливими потребами, тобто у їх здібностях та здатностях до розв'язання якомога ширшого класу завдань, що ставляться перед ними, або у тих завданнях, що вони самі перед собою ставлять, поступово піднімаючи планку своїх домагань. Дотримуючись цього принципу у процесі соціалізації людей із особливими потребами, необхідно так будувати програми абілітації та реабілітації, щоб поступово підвищувати вигоди до суб'єктів абілітації та реабілітації. При цьому, завдання, які вони мають виконувати, повинні із самого початку бути помірно складними, але із акцентом на прикметник «складними», оскільки, як зазначав Л.С. Виготський: «навчання веде за собою розвиток».

Зокрема, як показує практика, ефективною для соціальної інклюзії є екологічна діяльність, спрямована на охорону, розвиток та створення елементів довкілля. У свою чергу, екологічна діяльність, поєднана з екологічною свідомістю, що спрямована на відображення мікрорівня, мезорівня, макрорівня та мегарівня середовища визначає рівень екологічної культури суб'єкта розвитку.

На основі поєднання форм екологічної свідомості та екологічної діяльності, ми побудували таблицю (Табл. 5), у якій відображено рівні розвитку екологічної культури – від найнижчого, першого, але позитивного, оскільки у таблиці відсутні форми екодеструктивної діяльності – збереження довкілля на рівні мікросередовища, до найвищого – дванадцятого – створення елементів довкілля на рівні мегасередовища.

Отже, екологічна культура визначається як система індивідуальних морально-етичних норм, поглядів, знань, установок, цілей і цінностей, що стосуються взаємовідносин у системі “людина - довкілля” і реалізується через екологічну свідомість, що відображає мікрорівень, мезорівень, макрорівень та мегарівень середовища, а також – через екологічну діяльність, що проявляється у підтримці, розвитку довкілля та у створенні його елементів.

У свою чергу, розвиток екологічної культури є важливим чинником соціальної інклюзії суб'єкта розвитку.

Також у таблиці 1 зафіксовано принцип єдності свідомості та діяльності. Принцип єдності свідомості і діяльності сформульовано С.Рубінштейном і конкретизовано О.Леонтьєвим. Цей принципнаголошує на тому, що свідомість людини формується, розвивається та проявляється у діяльності. У свою чергу, розвинена свідомість сприяє активізації діяльності.

Засновник грузинської школи установки Д. Узнадзе зазначав, що активність, яка виникає у процесі навчання, є не тільки засобом, а й має власну цінність, оскільки основне місце у навчанні займає не продукт, що надається нам як конкретна навичка чи конкретна інформація, а розвиток у певному напрямку саме того, хто навчається. Отже, головним у навчанні, на думку Д. Узнадзе, є не конкретна навичка чи знання, а розвиток сил, що беруть участь у процесі навчання.

Таблиця 5.

Представленість екологічної культури у формах екологічної діяльності та екологічної свідомості

	Форми діяльності та свідомості	Еколого-орієнтована діяльність		
		Збереження довкілля	Розвиток довкілля	Створення елементів довкілля
Е к о л о г і ч н а с в і д о м і с т ь	Відображення мікрорівня середовища	Налаштування на позитив; догляд за власною кімнатою, робочим місцем, власним садом, квітником.	Налаштування на конструктив; створення умов для зростання зелених насаджень на власному подвір'ї, квартирі.	Налаштування на співробітництво; закладення саду; засадження городу; будівля власної оселі; заселення акваріуму.
	Відображення мезорівня середовища	Догляд за територією міста; участь в акціях проти вирубки дерев та незаконної забудовлі	Розвиток екологічної культури громад; встановлення урн для сміття, баків для роздільного збирання відходів.	Відновлення екосистеми озер та річок; створення спеціально облаштованих місць для відпочинку.
	Відображення макрорівня середовища	Створення законодавчої бази; прибирання морського узбережжя; охорона лісу, встановлення енергозберігальн. приладів.	Розвиток еколого-економічної культури; створення заповідників; створення проектів розвитку довкілля; створення рекреаційних зон.	Прибирання звалищ та озеленення їх території; насадження садів і парків.
	Відображення мегарівня середовища	Розробка екозберігальних технологій та Інтернет-технологій, електронних книжок; зменшення викидів у атмосферу.	Запровадження неперервної екологічної освіти; розробка екологічних технологій переробки відходів.	Винайдення штучних джерел енергії; відновлення озонового шару; вирощування лісів; засадження пустель.

Як видно з Табл. 5, екологічна діяльність сприяє поступовому (від першого рівня до дванадцятого) включенню суб'єкта цієї діяльності в усе більші соціальні групи, сприяючи, таким чином, його соціальній інклюзії. При цьому екологічна діяльність, діяльність, пов'язана з довкіллям, як правило, має психотерапевтичний ефект, а отже – сприяє реабілітації суб'єкта діяльності.

Таким чином, тут мають місце принципи єдності людини і природи та принцип єдності людини та довкілля.

Принцип єдності людини та природи наголошує на необхідності розглядати буття людини та буття природи як органічну цілісність. Із принципу єдності людини та природи випливає той факт, що людина є не лише членом суспільства, а й повноправним представником органічного світу. Здійснюючи вплив на природу як представник соціуму, вона відчуває на собі наслідки цього впливу і як соціальна, і як природна істота. Базуючись на принципі єдності людини та природи, реабілітологам потрібно детально розробити концепцію взаємодії та взаємовпливу людини та природи. Варто розглянути, як впливають на людину, на її психіку, на її психічний та психофізіологічний стан окремі чинники природи: зорові, слухові, нюхові, температурні та інші. Які з них є шкідливими, корисними або ж – нейтральними.

У практичному плані необхідно розробляти технології та методи реабілітації людей з інвалідністю за допомогою природних чинників: води, сонця, піску, природних ландшафтів, звуків природи, тощо.

Крім того, оскільки людина зазвичай взаємодіє не тільки з природою, а й культурним, техногенним та соціальним середовищем, то варто застосовувати і *принцип єдності людини та довкілля* у широкому значенні – як природного, культурного, техногенного та соціального середовища. Отже, завданнями, що впливають із цього принципу, є ті ж, що стосуються принципу єдності людини та природи, але до них потрібно додати і завдання аналізу взаємодії людини та культурного, техногенного і соціального середовища, що, у свою чергу, сприятиме соціальній інклюзії.

Принцип активності наголошує на тому, що людям з інвалідністю потрібно створювати такі умови, щоб вони мали можливість брати участь у різних заходах, нарівні з усіма.

Принцип рівності полягає в тому, що вказує на необхідність ставлення до людини з інвалідністю як до рівної, як до партнера, котрий опинився у скрутному становищі і потребує допомоги, разом з тим, до нього теж можна і потрібно звертатися за допомогою. Також принцип рівності передбачає рівний доступ до усіх закладів та інституцій: закладів культури і освіти, магазинів, торгових центрів, спортивних закладів, транспортних засобів.

Принцип емоційно-мотиваційної підтримки означає важливість застосування таких заходів, що сприяли б виникненню мотивації до діяльності, що спрямована на успіх та розвиток. Серед таких заходів є – зустрічі із людьми, які, подолавши перепони на своєму життєвому шляху, досягли успіхів у різних сферах життєдіяльності; отримання інформації про таких людей та перегляд фільмів, як – художніх, заснованих на реальних подіях, так і документальних. Також важливо заохочувати людей до різних видів діяльності та демонструвати їх успіхи у ЗМІ та у соціальних мережах.

Принцип профіцитарного підходу. Профіцитарний підхід полягає, зокрема, у тому, що потрібно підкреслювати та розвивати достоїнства, таланти, здатності людини, а не концентруватися на її недоліках та обмеженнях.

Принцип суб'єктності передбачає ставлення до людини з інвалідністю як до самостійної особистості, здатної будувати своє життя і планувати своє майбутнє. В разі, коли людина не готова до цього, надавати їй допомогу в такій мірі, в якій вона активізує власні ресурси і життєві сили. Виходячи із цього, окрім допомоги зовні, потрібно акцентувати увагу на самопомозі.

Програма співпраці психолога та соціального працівника із людьми з інвалідністю має враховувати кроки, спрямовані на зміну їх свідомості, а саме: на сприйняття навколишнього світу та свого місця у ньому. Це, перш за все, свідомість, що спрямована на відображення мікросередовища (внутрішній світ та найближче оточення – дім, сім'я); мезосередовища (прибудинкова територія, вулиця, мікрорайон, а також друзі, сусіди, співробітники, місцева громада); макросередовище (місто, країна, а також співгромадяни та суспільні і громадські організації).

Крім того, ми вважаємо, що дана програма має базуватися на принципі єдності свідомості і діяльності та на принципі екологічності.

Принцип *єдності свідомості і діяльності* наголошує на тому, що свідомість людини формується та проявляється у діяльності, тобто, діяльність є необхідною для формування свідомості.

Принцип екологічності відображає змістовий характер взаємодії у системі “індивід – середовище”. Суто екологічною буде така взаємодія у системі “індивід - середовище”, яка створює так звані двосторонні домовленості з метою розвитку всіх значущих (системоутворюючих) компонентів системи. Наприклад, якщо характеристики середовища сприяють поліпшенню умов розвитку людини, то це, безумовно, екологічно позитивний зв’язок. Але цей зв’язок стає справді екологічним, якщо і сама людина своїми діями поліпшує умови функціонування та розвитку компонентів середовища. Найвищим рівнем екологічності буде така діяльність людини, яка, завдяки розвитку елементів довкілля, створює середовище власного розвитку. Зазначимо також, що поєднання свідомості, спрямованої на відображення навколишнього середовища, із діяльністю у цьому середовищі сформує картину розвитку культури життєдіяльності, яку ми представили у Таблиці 6.

Так, із таблиці 6 ми бачимо, що завдяки поєднанню різних рівнів відображення середовища (мікрорівня, мезорівня та макрорівня із різними формами діяльності (реабілітація, розвиток, абілітація) можна створити покрокову соціально-психологічну програму формування та розвитку культури життєдіяльності людей, що отримали інвалідність. Першим кроком буде реабілітація на мікрорівні, тобто відновлення морально-психологічного стану та життєдіяльності у просторі власної квартири чи будинку, другим – розвиток досягнутого, підготовка до переходу на вищий рівень; третім – засвоєння нових форм діяльності в домашніх умовах тощо. Дев’ятим кроком, як ми бачимо на таблиці 1, є розвиток здатності активно та продуктивно функціонувати на макрорівні, тобто на рівні міста або країни, створюючи та впроваджуючи різні проекти, спрямовані, у тому числі і на розвиток культури життєдіяльності людей із інвалідністю.

Необхідно зазначити, що подібну таблицю-програму психолог або соціальний працівник має створювати разом із суб’єктом розвитку – людиною, що має інвалідність, але хоче подолати власні обмеження та стати повноправним членом суспільства. Саме ця людина має наповнювати змістом та конкретизувати дану таблицю-програму.

Таблиця 6.

Представленість формування та розвитку соціальної інклюзії людей з інвалідністю

	Форми діяльності та свідомості	Соціально-орієнтована та еко-орієнтована діяльність		
		Адаптація Навички спілкування	Ресоціалізація Соціалізація	Соціальна активність Лідерство
С о ц і а л ь н а с в і д о м і с т ь	Відображення мікрорівня соціо-екологічного середовища	<p>Вихід із пригніченого стану та налаштування на позитив;</p> <p>відновлення діяльності на території кімнати, квартири, будинку; догляд за кімнатою, робочим місцем, власним садом, квітником;</p> <p>взаємодія із внутрішнім світом, рідними та близькими, соціальним працівником.</p>	<p>Налаштування на конструктивну діяльність; засвоєння засобів, що полегшують функціонування;</p> <p>розвиток екологічності власного життєвого простору, що надихатиме на працю та цікаве дозвілля; профорієнтування та профдобір. Підготовка до навчання та отримання нової професії;</p> <p>налагодження довірливих взаємин із родиною та друзями, контактування із представниками навчальних закладів та працедавцями.</p>	<p>Налаштування на співробітництво та розвиток; засвоєння нових форм діяльності у домашніх умовах;</p> <p>створення екологічно-дружнього середовища у власному помешканні;</p> <p>прояв ініціативи у спілкуванні із рідними, близькими та друзями;</p> <p>написання резюме та пошук роботи; професійна діяльність online.</p>

	Форми діяльності та свідомості	Соціально-орієнтована та еко-орієнтована діяльність		
		Адаптація Навички спілкування	Ресоціалізація Соціалізація	Соціальна активність Лідерство
С о ц і а л ь н а	Відображення мезорівня соціо-екологічного середовища	<p>Відновлення діяльності у межах подвір'я, вулиці;</p> <p>налагодження спілкування із сусідами та широким колом друзів;</p> <p>спілкування із сусідами та друзями на основі впорядкування території загального подвір'я, вулиці.</p>	<p>Розвиток екологічної культури громад;</p> <p>встановлення урн для сміття, баків для роздільного збирання відходів.</p>	<p>Відновлення екосистеми озер та річок;</p> <p>створення спеціально облаштованих місць для відпочинку.</p>
	Відображення макрорівня соціо-екологічного середовища	<p>Відновлення діяльності у межах міста, країни;</p> <p>входження у великі соціальні групи;</p> <p>участь у природоохоронних акціях.</p>	<p>Розвиток еколого-економічної культури;</p> <p>створення заповідників;</p> <p>створення проектів розвитку довкілля;</p> <p>створення рекреаційних зон</p> <p>Запровадження неперервної екологічної освіти; розробка екологічних технологій переробки відходів.</p>	<p>Прибирання звалищ та озеленення їх території;</p> <p>насадження садів і парків</p> <p>Винайдення штучних джерел енергії;</p> <p>відновлення озонового шару;</p> <p>виращування лісів;</p> <p>засадження пустель.</p>

Запитання

1. У чому полягає смисл поняття «екологічність життя»?
2. Розкрийте зміст моделі соціальних систем, запропонованої У. Бронфенбреннером.

Завдання для самостійної роботи

Детально розгляньте сутність принципів, дотримання яких забезпечує екологічність життя людей з інвалідністю.

Завдання для роботи на практичному занятті

Поділіться на 2 підгрупи. Перша підгрупа уважно аналізує таблицю 1 «Представленість екологічної культури у формах екологічної діяльності та екологічної свідомості» і пропонує свої варіанти заходів на усіх рівнях.

Друга підгрупа уважно аналізує таблицю 2 – «Представленість формування та розвитку соціальної інклюзії людей з інвалідністю» і пропонує свої варіанти заходів на усіх рівнях.

Рекомендована література

1. Львовичкіна А.М. Екологічна психологія: Навчальний посібник. – К.: Міленіум 2003. – 120 с.
2. Львовичкіна А.М. Психологія розвитку екологічної культури. Монографія К.: ВПЦ «Київський університет», 2015. – 383 с.
3. Москаленко В.В. Соціальнопсихологія. Підручник. Видання 2-е, виправлене та доповнене – К.: Центр учбовоїлітератури, 2008. – 688 с.

Додаток 1.

ОСНОВИ ЕТИКЕТУ У СПІЛКУВАННІ ІЗ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Запропоновані правила описала Карен Мейер (Національний центр доступності, США) використовуються працівниками соціальних служб Сполучених Штатів Америки.

Коли вас знайомлять, природнім буде рукостискання, навіть якщо людина користується протезом. У цьому випадку не має значення яку руку потиснути – праву чи ліву.

Коли ви зустрічаєтеся із людиною, котра погано бачить, обов'язково називайте себе, а також тих людей, що прийшли з вами. Якщо у вас спільна бесіда у групі, не забувайте називати того, до кого ви звертаєтеся, а також назвати себе.

Спілкуйтеся із дорослими як із дорослими. Називайте їх на ім'я, якщо подібні звернення використовуються і до інших. Ніколи не дозволяйте зверхнього ставлення до людини, що знаходиться у інвалідній колясці – не кладіть руку на голову або плечі, не називайте цих людей на зменшувальні імена.

Спертися або повиснути на чийсь колясці – це те ж саме, що спиратися чи повиснути на її власнику. Коляска, крісло – це частина недоторканого простору людини, що її використовує.

Коли ви спілкуєтеся з людиною, що користується інвалідною коляскою або – милицями, розташуйтеся так, щоб ваші очі були на одному рівні із співбесідником.

Коли ви розмовляєте з людиною, що має складнощі у спілкуванні, слухайте її уважно. Будьте терплячими, чекайте, коли людина завершить фразу. Не виправляйте її, не договорируйте за неї. Якщо необхідно – задавайте короткі питання, що потребують таких само коротких відповідей. Не робіть вигляду, що ви щось розумієте, коли насправді це не так. Повторіть те, що ви зрозуміли – це допоможе людині більш точно відповісти, в вам – зрозуміти її.

Щоб привернути увагу людини, яка недочуває, помахайте їй рукою. Дивіться прямо на неї і вимовляйте чітко слова. Не усі люди, хто не чує, вміє читати по губах. Спілкуючись із тими, хто це може, розташуйтеся так, щоб на вас падало світло і вас було добре видно. Постарайтеся, щоб нічого (їжа, сигарети, руки) не заважало бачити ваше обличчя.

І нарешті – розслабтеся. Не бентежтеся, якщо випадково допустили недоречність, сказавши «побачимося» або «здзвонимося» тому, кому це було не варто говорити.

Загальні правила етикету при спілкуванні з людьми з інвалідністю:

Визнайте його рівним

Дуже часто перше, що відображається на обличчях здорових людей, коли в кімнаті з'являється людина з інвалідністю, це – розгубленість. Особливо, якщо перед нами людина, що страждає на ДЦП, яка не може навіть володіти м'язами обличчя – привітатися або кивнути головою. У такі моменти ми найчастіше сором'язливо опускаємо очі. А робити цього не потрібно! Найгірше, що ми можемо зробити для людини з інвалідністю – зайвий раз нагадати їй, що вона якась «не така». Найкраще зробити вигляд, що все в порядку. А для цього потрібно не боятися дивитися на людину з обмеженими можливостями і активно вступати з ним в контакт. Коли ви розмовляєте з інвалідом, звертайтеся безпосередньо до нього, а не до супроводжуючого або сурдоперекладача, які присутні при розмові.

Використовуйте його можливості

Спілкуючись із людиною з інвалідністю, важливо не зробити помилку через неуважність і не поставити її і себе в незручне становище. Якщо готуетесь зустрітися з такою людиною, попередньо уточніть у її близьких, які у неї реальні можливості. Наприклад, ті, хто страждають на ДЦП (дитячий церебральний параліч) прекрасно розуміють, що їм кажуть, хоча при цьому не можуть поворухну-

ти руками або ногами. І якщо ви будете розмовляти з ними голосно і надто розбірливо, як з маленькими, то можете їх образити. Якщо людина з обмеженими можливостями щось вміє робити сама, то не слід пропонувати їй допомогу.

Намагайтеся не показувати жалість

Життя людини, що має використовувати інвалідне крісло, ніколи не налагодиться, якщо близькі не приймуть цей факт і не поставляться до нього спокійно. Голосіння і сльози в даному випадку тільки засмучують людини. Їй, навпаки, потрібна мужність, щоб боротися з хворобою. Кращою тактикою тих, хто знаходиться поруч, буде не жалість до цієї людини, а віра в її сили і спокій. Неможливо боротися з недугою, якщо людина знаходиться у напруженому стані. Спокій - це платформа, на якій будуть будуватися усі досягнення. Тому, перебуваючи в суспільстві інваліда, приберіть жалісливий погляд. Краще підійміть йому настрій доброю посмішкою.

Слова. Як ми їх називаємо.

Людина влаштована так, що які б особливості вона не мала, вона завжди хоче відчувати себе нарівні з іншими людьми. Особливо це стосується людей з інвалідністю. Під час спілкування із людиною з обмеженими функціональними можливостями будь-яке ваше необережне слово може образити її і відбити бажання спілкуватися з вами. Що ж це може бути за слово? Коли людину з інвалідністю називають «інвалідом», ця людина відчуває співчуття і жалість оточуючих, які швидше за пригнічують її, ніж підтримують. А коли людина, яка не може самостійно ходити, чує про себе слова «прикутий до інвалідного візка», вона відчуває себе приреченою. Тому, згадані вище слова, а також всі інші, схожі на них, слід раз і назавжди виключити зі свого лексикону. Те, як ми говоримо, тісно пов'язане з тим, що ми думаємо і як поведимося по відношенню до інших людей. На жаль, занадто часто в нашому суспільстві звучать такі неприйнятні слова і порівняння як «хворий - здоровий», «нормальний - ненормальний», «розумово відсталий», «звичайний - неповноцінний», «даун», «каліка» і т. ін. Термінологія щодо людей з

інвалідністю до сих пір не усталилася - навіть в середовищі людей з інвалідністю присутні різні точки зору на правомочність вживання тих чи інших термінів.

Особливості взаємодії з різними групами людей з інвалідністю

Спілкування з людьми, які відчують труднощі при пересуванні

Якщо ви спілкуєтеся з людиною в інвалідному візку, постарайся зробити так, щоб ваші очі знаходилися на одному рівні з її очима. Наприклад, постарайся відразу на початку розмови сісти, якщо є можливість, причому прямо перед нею. Пам'ятайте, що інвалідний візок - недоторканне простір людини. Не спирайтеся на нього і не штовхайте. Почати катити візка без згоди її господаря – те ж саме, що схопити і понести речі людини без її дозволу. Завжди запитуйте, чи потрібна допомога, перш ніж надати її. Пропонуйте допомогу, якщо потрібно відкрити важкі двері або пройти по килиму з довгим ворсом. Якщо вашу пропозицію про допомогу прийнято, запитайте, що потрібно робити, і чітко дотримуйтеся інструкцій. Якщо вам дозволили пересувати візок, котіть його повільно. Візок швидко набирає швидкість, і несподіваний поштовх може привести до втрати рівноваги. Завжди особисто переконайтеся у доступності місць, де заплановані заходи, у яких братиме участь люди на візках. Заздалегідь поцікавтеся, які можуть виникнути проблеми і як їх можна усунути. Пам'ятайте, що, як правило, у людей, що мають труднощі при пересуванні, немає проблем із зором, слухом і розумінням.

Спілкування із людьми з поганим зором і незрячими

Порушення зору має багато ступенів. Повністю незрячих людей усього близько 10%, решта мають залишковий зір, можуть розрізняти світло і тінь, іноді – колір і обриси предмета. У одних слабкий периферичний зір, в інших - слабкий прямий при хорошому периферичному. Все це треба з'ясувати і враховувати при спілкуванні.

Ось основні правила взаємодії з такими людьми:

- Пропонуючи свою допомогу, направляйте людину, не стискувати її руку, йдіть так, як ви зазвичай ходите. Не потрібно хапати незрячу людину і тягнути її за собою.
- Опишіть коротко, де ви знаходитесь. Попереджайте про перешкоди: сходи, низький одвірток тощо. Пересуваючись, не робіть ривків, різких рухів.
- Якщо ви збираєтеся читати незрячій людині, спочатку попередьте про це. Говоріть нормальним голосом.
- Завжди звертайтеся безпосередньо до людини, навіть якщо вона вас не бачить, а не до його зрячого компаньйона.
- Завжди називайте себе і представляйте інших співрозмовників, а також інших присутніх.
- Коли ви пропонуєте незрячій людині сісти, не саджайте її, а направте руку на спинку стільця або підлокітник. Коли ви спілкуєтеся з групою незрячих людей, не забувайте кожного разу називати того, до кого ви звертаєтеся.
- Уникайте розпливчастих визначень та інструкцій, які зазвичай супроводжуються жестами, виразів на кшталт: «Стакан знаходиться десь на столі». Намагайтеся бути точними: «Склянка знаходиться по середині столу».

Спілкування із людьми з порушенням слуху

Існує кілька типів та ступенів глухоти. Відповідно, існує багато способів спілкування з людьми, які погано чують. Якщо ви не знаєте, який вважати за краще, запитайте у них.

- Перш ніж заговорити з людиною, у якої знижений слух, дайте знак, що ви збираєтеся йому щось сказати.

- Розмовляючи з людиною, у якої поганий слух, дивіться прямо на неї. Не затемнюйте своє обличчя і не закривайте його руками, волоссям або якимись предметами. Ваш співрозмовник повинен мати можливість стежити за виразом вашого обличчя.

- Підійдіть, якщо можна, до людини зі зниженим слухом ближче, говоріть повільно і чітко, але не надто голосно (зниження слуху, як не дивно, часто супроводжується підвищенням чутливості до гучних звуків).

- Деякі люди можуть чути, але сприймають окремі звуки неправильно. В цьому випадку говорите голосніше і чіткіше, добираючи відповідний рівень. У іншому випадку знадобиться лише знизити висоту голосу, так як людина втратила здатність сприймати високі частоти.

- Щоб привернути увагу людини, яка погано чує, назвіть її по імені. Якщо відповіді немає, можна легко торкнутися людини, або ж помахати рукою.

- Говоріть ясно і рівно. Не потрібно надмірно підкреслювати щось. Кричати, особливо в вухо, теж не треба. Потрібно дивитися в обличчя співрозмовнику і говорити ясно і повільно, використовувати прості фрази і уникати несуттєвих слів.

- Якщо вас просять повторити щось, спробуйте перефразувати свою пропозицію. Потрібно використовувати вираз обличчя, жести, рухи тіла, якщо хочете підкреслити або прояснити сенс сказаного.

- Переконайтеся, що вас зрозуміли. Не соромтеся запитати, чи зрозумів вас співрозмовник.

- Іноді контакт досягається, якщо говорити пошепки. В цьому випадку поліпшується артикуляція рота, що полегшує читання з губ.

- Якщо ви повідомляєте інформацію, яка включає в себе номер, технічний або інший складний термін, адресу, напишіть її, повідомте електронною поштою або будь-яким іншим способом, але так, щоб вона була точно зрозуміла.

- Якщо існують труднощі під час усного спілкування, запитайте, чи не буде простіше переписуватися.

- Не забувайте про оточуюче середовище. У великих або багатолюдних приміщеннях важко спілкуватися з людьми, які погано чують. Яскраве сонце або тінь теж можуть бути бар'єрами.

- Дуже часто люди, які не чують, використовують мову жестів. Якщо ви спілкуєтесь через сурдоперекладача, не забудьте, що звертатися треба безпосередньо до співрозмовника, а не до перекладача.

- Не всі люди, які погано чують, можуть читати по губах. Вам краще запитати про це при першій зустрічі. Якщо ваш співрозмовник володіє цією навичкою, пам'ятайте, що тільки троє з десяти слів добре прочитуються.

Спілкування з людьми із затримкою в розвитку і проблемами спілкування

Використовуйте доступну мову, висловлюйтесь точно й по суті. Не думайте, що вас не зрозуміють. Виходите з того, що доросла людина з затримкою в розвитку має такий же досвід, як і будь-яка інша доросла людина. Будьте готові повторити кілька разів. Не здавайтесь, якщо вас з першого разу не зрозуміли. Говорячи про завдання або даючи інструкцію, розповідайте все «по кроках». Дайте вашому співрозмовнику можливість обіграти кожен крок після того, як ви пояснили йому.

Спілкування з людьми, що мають психіатричні проблеми

Психічні порушення - не те ж саме, що проблеми в розвитку. Люди з психічними проблемами можуть відчувати емоційні розлади або збентеження, що ускладнюють їхнє життя. Невірно, що люди з психічними порушеннями мають проблеми в розумінні або нижче за рівнем інтелекту, ніж більшість людей. У них свій особливий і мінливий погляд на світ. Якщо людина, що має психічні порушення, засмучена, запитайте її спокійно, що ви можете зробити, щоб допомогти. Не розмовляйте різко з людиною, що має психічні порушення, навіть якщо у вас є для цього підстави. Не слід думати, що люди з психічними порушеннями більше за інших схильні до насильства. Якщо ви доброзичливі, вони будуть відчувати себе спокійно.

Спілкування з людьми, які відчують труднощі у мовленні

- Не перебивайте і не поправляйте людину, яка відчуває труднощі в мові. Починайте говорити тільки тоді, коли переконаєтеся, що вона вже закінчив свою думку.
- Не намагайтеся прискорити розмову. Будьте готові до того, що розмова з людиною із утрудненою мовою забере у вас більше часу. Якщо ви поспішаєте, краще, вибачившись, домовитися про спілкування в інший час.
- Дивіться в обличчя співрозмовнику, підтримуйте візуальний контакт. Віддайте цій бесіді всю вашу увагу.
- Не думайте, що утруднення в мові - показник низького рівня інтелекту людини.

- Намагайтеся задавати питання, які вимагають коротких відповідей або кивка.
- Якщо ви не зрозуміли, що вам сказали, не соромтеся перепитати. Якщо вам знову не вдалося зрозуміти, попросіть вимовити слово в більш повільному темпі, можливо, по буквах. В решті-решт, за певної можливості, його можна написати.
- Не забувайте, що людині з порушеним мовленням теж потрібно висловитися. Не перебивайте його і не тисніть на неї, не квапте.
- Якщо у вас виникають проблеми у спілкуванні, запитайте, чи не хоче ваш співрозмовник використовувати інший спосіб - написати, надрукувати.

Спілкування з людьми з гіперкінезами (спастикою)

Гіперкінези - мимовільні рухи тіла або кінцівок, які зазвичай властиві людям з дитячим церебральним паралічем (ДЦП). Мимовільні рухи можуть виникати також у людей з пошкодженням спинного мозку.

- Якщо ви бачите людину з гіперкінезами, не слід звертати на неї пильну увагу.
- При розмові не відволікайтеся на мимовільні рухи вашого співрозмовника, тому що ви можете пропустити щось важливе, і тоді ви обидва опинитеся в незручному становищі.
- Пропонуйте допомогу ненав'язливо, не привертаючи загальної уваги.
- При гіперкінезах зустрічаються також труднощі в мовленні. У даному випадку радимо прислухатися до рекомендацій, викладених в розділі «люди з труднощами у мовленні».

Разом із тим, однією з головних проблем людей з інвалідністю – це самотність, неможливість повноцінного спілкування. Однак, в кожному разі труднощі свої, і майже завжди вони не кращим чином позначаються на характері людини. Дуже важко бути самотнім. Є, звичайно, і специфічні, характерні для того чи іншого захворювання психологічні особливості. Наприклад, хворим на діабет властива підвищена дратівливість, сердечникам – тривожність і страхи, люди з синдромом Дауна, як правило, добрі й довірливі. Головне у спілкуванні – бути відкритим і доброзичливим і у вас все вийде!

Н.Н. Тализіна Режим доступу: <http://surl.li/casz>

Додаток 2.

ПОРАДИ ЛЮДЯМ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ

1. Біль є частиною зростання. Іноді життя закриває двері, тому що пора рухатися. І це - добре, тому що ми, зазвичай, не починаємо рух, якщо обставини не змушують нас. Коли настають важкі часи, нагадуйте собі, що ніякий біль не приходить без мети. Рухайтесь від того, що завдає вам болю, але ніколи не забувайте урок, який він надає вам. Те, що ви боретесь, не означає, що ви зазнаєте невдачі. Кожен великий успіх вимагає присутності гідної боротьби. Щоб зробити щось достойне – потрібен час. Залишайтеся терплячими і впевненими. Все налагодиться; скоріше за все не через мить, але в кінцевому рахунку все буде так, як потрібно. Пам'ятайте, що є два види болю: біль, який ранив, і біль, який змінює вас. Коли ви йдете по життю, замість того, щоб чинити опір болю, допоможіть йому розвивати вас.

2. Все в житті є тимчасовим. Завжди, коли йде дощ, ти знаєш, що він закінчиться. Кожен раз, після того, як вам завдають болю, рана заживає. Після темряви завжди з'являється світло – вам нагадує про це кожен ранок, хоч і часто здається, що ніч триватиме завжди. Цього не буде. Ніщо не триває вічно. Таким чином, якщо все добре прямо тепер, насолоджуйтеся цим. Це не буде тривати вічно. Якщо все погано, не хвилюйтеся, тому що це теж не буде тривати вічно. Те, що життя не легке у даний момент, не означає, що ви не можете сміятися. Те, що щось турбує вас, не означає, що ви не можете посміхнутися. Кожен момент дає вам новий початок і нове закінчення. Кожну секунду ви отримуєте другий шанс. Просто використовуйте його.

3. Хвилювання і скарги нічого не змінять. Ті, хто скаржаться найбільше, домагають найменшого. Завжди краще спробувати зробити щось більше і потерпіти невдачу, ніж спробувати досягти успіху, нічого не роблячи. Ніщо не закінчено, якщо ви програли; все закінчено, якщо ви насправді тільки скаржитеся. Якщо ви вірите в щось, продовжуйте намагатися. І незалежно від того, що відбудеться в кінцевому рахунку, пам'ятайте, що справжнє щастя починає прибувати тільки

тоді, коли ви припиняєте скаржитися на ваші проблеми і починаєте бути вдячними за все ті проблеми, яких у вас немає.

4. Ваші шрами є символами вашої сили. Ніколи не соромтеся шрамів, залишених вам життям. Шрам означає, що болі більше немає, і рана затяглася. Це означає, що ви перемогли біль, витягли урок, стали сильнішими і просунулися. Шрам є татуюванням тріумфу. Не дозволяйте шрамам тримати вас в заручниках. Не дозволяйте їм змушувати вас жити в страху. Почніть розглядати їх як ознаку сили. Класик персидської поезії, філософ-суфій Джалаледдін Румі одного разу сказав: «Через рани в вас проникає світло». Ніщо не може бути ближче до істини. З страждання з'явилися найсильніші душі; найвпливовіші люди в цьому великому світі позначені шрамами. Подивіться на свої шрами як на гасло: «ТАК! Я ЗРОБИВ ЦЕ! Я вижив, і у мене є шрами, щоб довести це! І тепер у мене є шанс стати ще більш сильним».

5. Кожна маленька битва - це крок вперед. У житті терпіння не дорівнює очікуванню; воно є здатністю зберігати гарний настрій, наполегливо працюючи на ваші мрії. Тому, якщо ви збираєтеся пробувати, йдіть до кінця. Інакше в старті немає ніякого сенсу. Це може означати втрату стабільності і комфорту на деякий час, і, можливо, навіть вашого розуму. Можливо, вам доведеться те, що ви звикли, чи не спати стільки, скільки ви звикли, протягом багатьох тижнів поспіль. Це може означати зміну вашої зони комфорту. Це може означати жертвування стосунками і всім, що вам знайоме. Це може означати появу насмішок. Це може означати самотність. Самотність, тим не менш, є подарунком, який робить багато речей можливими. ви отримаєте простір, якого ви потребуєте. Все інше - тест на вашу витримку, на те, наскільки ви дійсно хочете досягти мети. І якщо ви захочете цього, ви зробите це, незважаючи на невдачі і розбіжності. І кожен крок ви будете почувати себе краще, ніж ви можете собі уявити. Ви зрозумієте, що боротьба – не перешкода на шляху, це і є шлях.

6. Негативна реакція інших людей - це не ваша проблема. Будьте впевненими у собі, не дивлячись на те, що навколо вас багато негативу. Посміхайтесь, коли інші спробують перемогти вас. Це – легкий спосіб підтримати власний ентузіазм. Коли інші люди будуть говорити про вас погано, продовжуйте бути собою. Ніколи не дозволяйте

чийсь негативним оцінкам змінювати вас. Ви не можете брати все занадто близько до серця, навіть якщо це здається особистим. Не думайте, що люди роблять щось заради вас. Вони роблять щось заради себе. Перш за все, ніколи не змінюйтеся для того, щоб справити враження на когось, хто говорить, що ви не досить гарні. Міняйтеся, якщо це робить вас кращим і веде вас до більш яскравого майбутнього. Люди будуть говорити про вас незалежно від того, що ви робите або як добре ви робите це. Хвилюйтеся про себе, а не про думку інших. Якщо ви вірите в щось, не бійтеся боротися за це. Велика сила прибуває з подолання неможливого.

7. Те, що має статися, станеться. Ви отримуете силу, коли відмовляєтеся від скарг і образ та починаєте посміхатися і цінувати ваше життя. Є благословення, приховані у кожній важкій ситуації, з якою ви стикаєтеся, але ви повинні бути готові відкрити серце і розум, щоб побачити їх. Ви не можете змусити речі відбуватися. Ви можете тільки намагатися. У певний момент ви повинні відпустити ситуацію і дозволити тому, що призначене, трапитися. Любіть ваше життя, довіряйте інтуїції, ризикуйте, втрачайте і знаходите щастя, вивчайте через досвід. Це - довга поїздка. Ви повинні припинити хвилюватися та увесь час і сумніватися. Смійтеся, насолоджуйтеся кожним моментом свого життя.

8. Просто продовжуйте рух. Не бійтеся розсердитися. Не бійтеся полюбити знову. Не дозволяйте тріщинам у своєму серці перетворюватися на рубці. Зрозумійте, що сила збільшується щодня. Зрозумійте, що хоробрість прекрасна. Знайдіть у вашому серці те, що змушує інших посміхатися. Пам'ятайте, що ви не маєте потреби у багатьох людях в своєму житті, тому не прагніть мати більше «друзів». Будьте сильні, коли буде важко. Пам'ятайте, що Всесвіт завжди робить те, що є правильним. Визнавайте, коли ви неправі і робіть висновки з цього. Завжди озирайтеся назад, дивіться, чого ви домоглися, і пишайтеся собою. Робіть більше. Дихайте на повні груди і ніколи не припиняйте рух.

<http://surl.li/casw>

(Закріпіть мотивуючий ефект історією про силу духута правильне налаштування, яку розповів Ален Бомбар у своїй книзі «За бортом по своїй волі» <http://www.alpinabook.ru/catalogue/2232921/>)

Додаток 3.

**ПРИТЧІ ДЛЯ РОБОТИ ІЗ ЛЮДЬМИ,
ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У СКЛАДНИХ
ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

*Чи хочеш ти навчитися пристосовуватися до обставин,
долати обставини або змінювати їх*

Прийшла людина до мудреця і почала скаржитися йому на життя. Мовляв, все погано, з роботою проблеми, грошей немає, прямо руки опускаються. Підкажи мені, мудрець, що ж мені робити. Той скептично подивився на страждальця, зітхнув і поліз за «наочними посібниками». Взяв 4 казанки, налив в них води і поклав в один з них дерев'яний брусок, у другій - моркву, в третій - яйце, а в четвертий - роздавлені кавові зерна.

Поклав і стоїть, дивиться лукаво на людину. Потім витягнув все з води і поклав поруч.

«Ну що, щось змінилося?»

«Та ніби ні. Мокре тільки стало» - відповів чоловік.

Мудрець кивнув, повторив процедуру, тільки поставив казанки з водою і предметами на вогонь. Через деякий час витягнув те, що зміг, а каву налив у горнятко.

«Що змінилося?»

«Ну дерев'яний брусок не змінився, морква і яйця зварилися, і дуже добра кава вийшла.

«А тепер подивися глибше. Тверда морква стала м'якою і навіть трохи слизкою, яйце, не помінявши зовні, сильно змінилося всередині, а кава змінила воду, перетворивши її в щось інше.»

«Вода - суть наше життя. Вогонь - Зміни и Труднощі, через які нам доводиться проходити. А різні предмети - 4 різних типи людей».

Людина-дерево тверда і незмінна незалежно від обставин. Вони навіть сліду на ньому не залишають, настільки вона цілісна.

Людина-морква спочатку здається міцною і суворою, але варто тільки змінитися обставинам - віна уже зовсім інша -

м'яка, піддатлива. Такі люди дуже легко потрапляють під чужий вплив, прагнуть бути «як усі», зате чудово пристосовуються і змінюються.

Людина-яйце спочатку тільки здається твердою, а насправді дуже крихка і вразлива. І тільки важкі зовнішні обставини перетворюють її на те, що здатне зберігати свою форму незалежно від ситуації.

А з людиною-кавою все ще цікавіше. Таких людей дуже мало, але вони вміють під дією зовнішніх обставин повністю змінити життя, причому не тільки своє, але і чуже. Перетворити його на щось прекрасне.

«Ось і виріши тепер, ким ти хочеш бути і стати. Чи хочеш ти навчитися пристосовуватися до обставин, долати обставини або змінювати їх».

Висновки:

Життєві обставини були, є і будуть. Нам, людям, необхідно навчитися жити, не опускаючи руки, якщо на шляху зустрічається перешкода. У кожному з перерахованих вище мудрецем типів людей є і переваги, і недоліки. У цьому розмаїтті і полягає вся принадність життя! Бережіть себе, і хай обставини на вашому шляху будуть виключно сприятливими!

Чому існують труднощі

Майстер, - одного разу запитав учень, - чому існують труднощі, які заважають нам досягти цілі, відхиляють нас в сторону від обраного шляху, намагаються змусити визнати свою слабкість?

- Те, що ти називаєш труднощами, - відповів Учитель, - насправді є частиною твоєї цілі. Перестань з цим боротися. Всього лише подумай про це, і прийми до уваги, коли вибираєш шлях.

Уяви, що ти стріляєш з лука. Мішень далеко, і ти не бачиш її, оскільки на землю опустився густий ранковий туман.

Хіба ти борешся з туманом? Ні, ти чекаєш, коли подує вітер і туман розвіється. Тепер мішень видно, але вітер відхиляє політ твоєї стріли.

Хіба ти борешся з вітром? Ні, ти просто визначаєш його напрямок

і робиш поправку, стріляючи трохи під іншим кутом. Твій лук важкий і жорстокий, у тебе не вистачає сил натягнути тятиву.

Хіба ти борешся з луком? Ні, ти тренуєш свої м'язи, з кожним разом все сильніше натягуючи тятиву.

- Але ж існують люди, які стріляють з легкого і гнучкого лука в ясну, безвітряну погоду, - сказав учень ображено. - Чому ж лише мій постріл зустрічає стільки перешкод на своєму шляху? Невже Всесвіт пручається моєму руху вперед?

- Ніколи не дивись на інших, - посміхнувся Вчитель, - У кожного свій лук, своя ціль і свій власний час для пострілу. Одні роблять собі за мету точне попадання, інші - можливість навчитися стріляти.

Учитель знизив голос і нахилився до учня:

- І ще я хочу відкрити тобі страшну таємницю, мій хлопчик. Туман не опускається на землю для того, щоб перешкодити твоєму пострілу, вітер не починає дути для того, щоб відвести твою стрілу в бік, жорсткий лук створений лучником не для того, щоб ти усвідомив свою слабкість. Все це існує саме по собі. Це ти вирішив, що зможеш в цих умовах точно вразити мішень. Тому, або перестати скаржитися на труднощі і починай стріляти, або втихомир свою гординю і вибери собі легшу ціль. Ціль, по якій можна стріляти!

Притча про прийняття себе

Одного разу цар прийшов у сад і побачив як в'януть і гинуть дерева, кущі та квіти. Дуб сказав, що він помирає тому, що не може бути таким високим, як сосна. Сосна гинула тому, що вона не може давати виноград подібно виноградній лозі. А лоза вмирала тому, що вона не може квітнути, мов троянда. Незабаром цар знайшов одну рослину, що радує серце: вона була квітуча і свіжа. Після розпитувань він отримав таку відповідь:

- Я вважаю це само собою зрозумілим, адже коли ти посадив мене, ти хотів отримати радість. Якби ти хотів дуб, виноград або троянду – ти посадив би їх. Тому я думаю, що не можу бути нічим іншим, крім того, що я є. І я намагаюся розвивати свої найкращі якості.

Найкраще ким ми можемо бути це ми самі, справжні !!!

Додаток 4.

12 ПРАВИЛ ЖИТТЯ ВІД НІКА ВУЙЧИЧА

1. Не втрачай надію надію, вона перемагає смерть

Раніше я турбувався, що у мене ніколи не буде дружини, що я ніколи-ніколи в житті не зможу мати дітей. Але зараз у мене є дружина Канае і є два чудових сина. Старший, Кійоші вже вищий за мене. А тепер в нашій сім'ї додалися 2 донечки відразу. СЛАВА ГОСПОДУ!

Раніше я переживав, що я ніколи не зможу тримати за руку свою дружину, що я не зможу обійняти своїх дітей, коли їм буде погано. Але зараз Кійоші обіймає мене. Він каже «дай п'ять» і вдаряє мене в плече. Зараз я розумію, що не важливо, чи можу я тримати за руку Канае, головне, щоб я завжди тримав її серце.

2. Не виходить - спробуй знову. Роби все, що можеш

Одного разу я займався серфінгом на Гаваях. Всі на пляжі дивилися - людина без рук, без ніг хоче кататися! Я лежав на дошці і люди мене штовхали на хвилю. Друзі поклали стос рушників на дошку, щоб я міг на них спертися і піднятися. Раз 15 я пробував встати. І у мене нічого не виходило.

Але батьки вчили мене: щось не виходить, спробуй знову. Якщо щось не виходить, це не означає, що ти невдаха. Якщо оточуючі бачать твою невдачу, не принижуй себе. Нічого страшного, якщо ти щось не можеш зробити. Нічого страшного, що ти не володієш усім. Але ти можеш до цього прагнути.

І я пробував знову і знову встати на дошку. І знаєте, коли я нарешті встав, я подумав: «О Боже, що ж мені тепер робити !?».

3. Не обмежуй сам свою радість

Багато людей не радіють життю просто тому, що вони його обмежують. Ви напевно бачили ролик на YouTube, як я люблю жартувати в літаках. Іноді прошу покласти мене на полицю для ручної поклажі. А якось раз я взяв костюм пілота у свого друга,

він працює в комерційній авіакомпанії, і зустрів в цьому костюмі пасажирів. Треба було бачити їхні обличчя!

Пам'ятайте, іноді обставини диктують вам умови, але ці умови не повинні визначити радість всередині вас. Не дозволяйте думці людей або якихось подій принижувати вас.

4. Не бійся важкої праці

Мені кажуть - ти з Австралії. Але й там не все вимощено золотом. Коли мої батьки переїхали з Югославії, у них був тільки одяг, той що на них. Вони працювали старанно. І мені завжди говорили це робити.

Мені не давали бути «поганим» хлопчиком. Мені не давали грошей на іграшки. Мені доводилося їх заробляти. Я пілососив будинок за два долари на тиждень. І далі я був вільний вирішувати, що робити з цими грошима - купувати іграшки або віддавати бідним.

5. Будь вдячний за те, що у тебе є

Бути вдячним своїй сім'ї – це тільки початок. Я дуже люблю свою «ногу». Те, що у мене немає рук і ніг - не означає, що я можу впасти в зневіру. Завдяки своїй маленькій нозі я можу плавати, я займався дайвінгом. Я навіть стрибав з парашутом.

Так, коли я ходив у школу і мене всі дражнили, було дуже важко бути вдячним. Але потім я зрозумів, що у всіх є проблеми. І, можливо, батько-алкоголік це страшніше, ніж не мати рук і ніг. Ми повинні дякувати за те, що у нас є, і молитися за тих, хто цього не може.

6. Бий м'яча, поки він не вдарив тебе

Якось я грав зі своїм другом в футбол. Він попередив мене, що зараз пробиватиме, щоб я встиг приготуватися. І ось я бачу, що м'яч летить на мене. І я не знаю, як відбити. Я хочу вдарити м'яч, поки він не вдарив мене. Думаю - головою, але для голови занадто низько. Відбити ногою? Але я не дістану. І тоді все було, як в «Матриці» - ефект slowmotion – сповільненої зйомки. Я стрибаю, відбиваю м'яч і сильно пошкоджуються свою ногу. Три тижні не можу ходити. І,

коли я лежав на ліжку, дивився в стелю, то тоді вперше подумав: «Так ось, як почувають себе інваліди».

7. Іди до мети

Було двоє людей, що надихнули мене на виступи. Перший - Філіп, він не міг ходити і говорити. У нього був остеомієліт (це коли тіло відключається по частинах). Йому було 25 років, коли ми зустрілися. Він робив вебсайт і намагався надихнути людей, повернути їм віру в життя.

А друга людина - прибиральник в школі. Він сказав: «Ти будеш оратором і розкажеш людям свою історію». Я хочу, щоб ви знали: це був чоловік літнього віку, і я поважав його. Але у мене і в думках не було стати оратором. Я збирався бути бухгалтером. Але він кожен день протягом трьох місяців говорив мені це.

Зрештою, я погодився виступити. Тоді я зрозумів, що можу теж надихати людей. Не важливо, хто ти, можеш ти ходити або говорити – у твоєму житті є мета.

8. Не вкладай щастя у тимчасові речі, інакше воно буде тимчасовим

Батько казав - ти повинен працювати. Але старайся, щоб і люди працювали на тебе. Тобі доведеться платити їм за те, що вони за тебе робили те, чого ти не можеш. У тебе є відповідальність за самого себе.

І я відчуваю цю відповідальність. Я завершений, у мене є руки і ноги, я знаю свою мету. У мене є мир, сила і істина. Мені не потрібні гроші, влада, наркотики, алкоголь і порнографія, щоб відчувати себе щасливим. Це тимчасові речі і щастя від них не може бути довгим.

9. Приймай себе таким, який ти є

Дівчата, вам не потрібна нова пара взуття, щоб бути щасливими. Вам не потрібен хлопець, щоб бути щасливими. Шукайте чоловіка, який буде вас любити, і, коли почнуться труднощі, він не піде від вас.

Хлопці думають, що іноді потрібно почати матюкатися, щоб бути крутим. Або накачати великі біцепси. Але у мене були настільки великі біцепси, що вони відвалилися.

Зрозумійте, біль і незадоволення, які ви відчуваєте, вам дав диявол. Але навіть з ваших осколків Бог може зробити щось прекрасне. Головне - прийміть себе, зрозумійте, хто ви є і чого ви хочете.

10. Мрії і мрії стануть реальністю

Якщо ми не віримо в щось, це не означає, що його не існує. Але якщо ми ніколи не думаємо про щось, то ми цього не шукаємо. Якщо не шукаємо, то і не знайдемо. А якщо не знайдемо, значить – ніколи не отримаємо. Все просто.

Мрії стають реальністю, чудеса стають реальністю. Я не кажу, що все просто. Я, наприклад, ніколи не стану футболістом. Але я можу бути щасливою людиною. Щастя було прописано в моєму майбутньому. Я в це вірю.

11. Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити

Я питав у дев'ятирічних дітей: «У вас коли-небудь був стрес?». І вони говорили - так. Тяжка домашня робота, поганий учитель. Я питав у 13-річних. Вони говорили, що їх все дратує - друзі, батьки, їх власне тіло, яке увесь час змінюється. У 17 років мені говорили, що відчувають стрес через закінчення школи. «Якщо я вступлю до ВНЗ - все буде добре», - говорили вони. Але нічого не змінювалося. Потім вони будуть говорити: «Якби я тільки знайшов роботу ...». А на роботі їх буде дратувати начальник. Всі незаміжні і неодружені думають, що вони не щасливі, тому що повинні знайти чоловіка або дружину. «Коли я знайду собі чоловіка - все буде прекрасно!».

НІ!!!!

Якщо ви не щасливі без чоловіка, то і з ним не будете щасливі. Зосередьтеся на тому, що у вас є вже зараз. На тому, що ви можете робити вже зараз. Не чекайте чоловіка, роботу, кінця іспитів, щоб робити те, що допомагає вам бути щасливим!

12. Робіть хороши вибір, він дає хороші плоди

Рішення, які я приймав раніше, мене сковували. Я думав: «У тебе немає рук і ніг, ніхто крім твоїх батьків не любить тебе, ти тягар для всіх, не буде роботи, дружини, цілі».

Але вірте, у Бога є план в відношення вас. Якщо у нього є план щодо безрукого і безногого Ніка Вуйчича, то, будьте впевнені, у Нього є план і відносно вас.

Якщо ви самі не отримали чуда, станьте дивом для когось іншого. Адже у підсумку час і любов - це дві основні валюти. Кожен день відповідайте собі на питання хто ви і чого хочете? Робіть, що можете. Пам'ятайте про бідних. Моліться. Надихайте.

<http://surl.li/casv>

Додаток 5.

13 ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ, ЯКІ ДОСЯГЛИ УСПІХУ В ЖИТТІ

2018/02/12 Бізнес Світ

Якщо вас раптом охопила нудьга, і ви стали щиро сумніватися у власних силах, то вам всього лише потрібно прочитати біографії відомих людей з обмеженими можливостями, тому що вони змогли подолати не тільки колосальні власні проблеми, а й залишили в історії людства значний слід.

Їх сила духу і безмежна віра в себе та власні можливості гідні величезного захоплення. Незважаючи ні на що, вони змогли домогтися поставлених цілей і стали успішними.

1. Франклін Делано Рузвельт

Мабуть, найвідоміший президент США, який у 1921 році дуже важко перехворів на поліомієліт. Він з усіх сил намагався боротися з хворобою, але все ж опинився в інвалідному кріслі. Однак навіть це не завадило йому увійти в світову історію своїми заслугами.

З його ім'ям асоціюються такі найважливіші події, як боротьба проти гітлерівської коаліції в часи Другої світової війни і суттєва нормалізація міжнародних дипломатичних відносин з Радянським Союзом.

2. Хелен Адамс Келлер

Відома американська письменниця, викладач і політична активістка. Вона стала першою в історії людиною, яка не мала слуху та зору, але, разом із тим, отримала ступінь бакалавра образотворчих мистецтв. Її чудовий викладач Енні Салліван змогла витягнути її з власної цілковитої ізоляції, і, незважаючи на абсолютну відсутність мови, навчила спілкуватися з оточуючими.

В результаті Келлер змогла багато подорожувати, стала ініціатором заснування Американського союзу цивільних свобод, а також затятим борцем за права трудящих та права жінок. Її біографія стала яскравим сюжетом для фільму «Створила диво».

3. Луї Брайль

Найвідоміший тифлопедагог в дитинстві випадково поранив ножом очі, отримав запалення та осліп. Згодом Брайль придумав спеціальний шриффт для незрячих і слабозорих, який до цих пір використовується в усьому світі. Крім того, він розробив аналогічне нотне письмо, щоб і незрячі змогли навчитися музиці, яку він їм сам викладав.

4. Стівен Вільям Гокінг

Цей незвичайний чоловік відомий усім. У свої 20 років Гокінга повністю паралізувало, потім через невдалу операцію на горлі він втратив здатність говорити. Щоб керувати своїм кріслом він всього лише рухав пальцями правої руки, ними ж він керував комп'ютером, котрий видає звуки мови – «говорить» за свого господаря.

Все це не завадило Хокінгу стати відомим фізиком-теоретиком і астрофізиком, створити свою первинну теорію про чорні діри, а також отримати Нобелівську премію. Потім він займав ту ж саму посаду, що і 300 років тому Ісаак Ньютон – викладав у Кембриджському університеті математику.

5. Фріда Кало

Відома мексиканська художниця, автор численних експресивних і дуже яскравих картин, більша частина з яких була її власними автопортретами. У віці 6 років вона захворіла на поліомієліт, тому її ліва нога була товща, ніж права, крім цього у неї була тріщина у хребті, яка могла в будь-який момент вплинути на функціонування спинного мозку.

Бажання жити і нормально пересуватися допомогло Фліді, наскільки це можливо, оговтатися від травм і навіть відновити здатність ходити, проте вона протягом усього свого життя була буквально прив'язана до лікаень, оскільки страждала від рецидивів сильного болю. Але, незважаючи на це, вона багато працювала як художниця, і її картини із задоволенням купували багато музеївсвіту. Про її нелегке життя було знято фільм «Флід».

6. Людвіг Ван Бетховен

В історію цієї великої людини складно повірити. Через запалення середнього вуха цей знаменитий німецький композитор несподівано почав втрачати слух на піку власної кар'єри, що привело його в 32 роки до повної і безповоротної глухоти. Але саме з цього моменту Бетховен починає складати справжні шедеври, саме в цьому стані вони написані «Урочиста меса» і «Дев'ята симфонія».

7. Мігель де Сервантес Сааведра

Великий іспанський письменник, автор знаменитого роману про Дон Кіхота позбувся лівої руки після серйозного поранення під час битви при Лепанто. Це абсолютно не завадило йому згодом стати всесвітньо відомим письменником і написати свій знаменитий роман.

8. Вінсент Ван Гог

Його ім'я по праву входить в ряд найвидатніших художників, а його чудові роботи стали справжніми перлинами і колосальним внеском у фундаментальні основи сучасного мистецтва. Всього за десять років він створив 1100 начерків і малюнків, а також 900 картин. Нині їх вартість перевищує десятки мільйонів доларів.

Цей великий художник страждав важкою формою депресії, лікування якої відбувалося в психіатричній лікарні. Його життя закінчилося досить сумно: він вистрілив собі в груди, коли йому

було лише 37 років, а через два дні художник помер, вимовивши останні слова про те, що печаль буде тривати вічно.

9. Альберт Ейнштейн

Великий фізик, внесок якого в цю науку воістину колосальний. Автор теорії відносності і другого закону фотоефекту став лауреатом Нобелівської премії. Але коли Ейнштейн був дитиною, його батьки навіть не припускали, що він стане найбільшим ученим 20 століття, тому що він до трьох років зовсім не міг говорити, а крім цього страждав на аутизм та дислексію.

10. Ерік Вайхенмайер

Відчайдушна мужність і цілеспрямованість цієї людини гідні захоплення! Будучи абсолютно незрячим, він зміг підкорити Еверест. Свого зору він позбувся ще в підлітковому віці, але це не завадило йому вчитися далі з іще більшим бажанням, а потім він зміг стати успішним і знаменитим спортсменом. Крім найвищої вершини світу він підкорив сім найвищих вершин усіх континентів Землі. Серед них – Аконкагуа, Мак-Кінлі і Кіліманджаро.

11. Крісті Браун

Знаменитий ірландський письменник, а також поет і художник. В дитинстві він був хворий на церебральний параліч і не міг контролювати власні рухи та мову. Лікарі винесли сумний вердикт, вони вважали, що мозок хлопчика не зможе нормально функціонувати, але його мати не опустила руки, вона постійно з ним розмовляла, займалася з сином, намагалася його хоч чогось навчити.

Її надзвичайні старання було винагороджено: Крісті зміг поворухнути лівою ногою в 5 років. Ця нога стала його засобом спілкування зі світом. З цієї зворушливої історії був знятий чудовий фільм «Моя ліва нога», який отримав велику кількість нагород на різних конкурсах.

12. Судха Чандран

Відома індійська танцівниця в 1981 році через автомобільну аварію втратила ноги, але, незважаючи на це, не покинула займатися улюбленою справою. Більше того, вона змогла продовжити професійно танцювати на протезі. Їй було дуже важко, але вона не здалася, хоча вважає, що самі по собі танці – це не тільки чудова техніка, але і граціозна краса. Саме це і намагається втілювати на сцені велика танцівниця, а хто не знає її історії, навіть не підозрює про її особливості.

13. Естер Вергеер

Голландська тенісистка на візку. У 9 років їй прооперували спинний мозок, у неї віднялися ноги, але ця біда стала початком її незвичайною кар'єри у великому тенісі. Естер сім разів ставала чемпіонкою світу, чотири рази перемагала на олімпійських іграх, кілька разів вигравала турніри Великого Шолома, а починаючи з січня 2003 року вона вигравала всі сеті, в яких брала участь, в загальній складності їх виявилось 240.

Її цілеспрямованість, незвичайне майстерність та високий професіоналізм відзначено в 2002 році, а потім і в 2008 році премією «Кращий спортсмен з обмеженими можливостями», яку вручає Світова академія спорту «Лауреус».

Бізнес Світ>>Історії успіху>>13 людей, з обмеженими можливостями, які досягли успіху в житті

<http://surl.li/casr>