

Психопрофілактика и психокоррекція в соціальної роботи с людьми с інвалідністю



*На основе учебного пособия "Екопсихологічні основи
соціальної роботи із людьми з інвалідністю"
Львовичкиной А.М, доктора психологических наук,
профессора кафедры социальной работы факультета
психологии КНУ им. Т.Г. Шевченко.*

Сегодня в Украине проживает более 2,8 миллиона человек с инвалидностью, что составляет 6,1% от общей численности населения.

Почти 80% людей с инвалидностью в Украине - это люди трудоспособного возраста. В последнее время к этой категории людей с инвалидностью добавилась значительное количество военнослужащих. Это, в основном, молодые люди с активной жизненной позицией, но их жизненная ситуация, с приобретением инвалидности, резко изменилась.

Стоит отметить, что эти люди не только имеют определенные способности и таланты, но и отмечаются чрезвычайными волевыми качествами, поскольку, чтобы достигать успеха, им нужно тратить гораздо больше усилий, чем тем, у кого инвалидности нет.

Итак, люди с инвалидностью - это огромный ресурс для государства, вместе с тем государство и общество должно создать этим людям такие условия, чтобы они могли реализовывать свои способности на одном уровне со всеми членами общества.

Вместе с тем, инвалидность в нашем обществе рассматривается как социальная недостаточность вследствие ограничения жизнедеятельности человека вызванная нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, что приводит к необходимости социальной защиты и помощи.

"ОЩУЩЕНИЕ ПОТЕРЯННЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ"

"ОЩУЩЕНИЕ
ПОТЕРЯННОГО СЧАСТЬЯ"

"ОЩУЩЕНИЕ
ПОТЕРЯННОГО ЗДОРОВЬЯ"

"РЕНТНЫЕ УСТАНОВКИ"

"Синдром инвалида"

"ОЩУЩЕНИЕ ПОТЕРЯННОГО
БУДУЩЕГО"

"СИМПТОМ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ"

"СИМПТОМ ВУЧЕННОЙ
БЕСПОМОЩНОСТИ"

ПОЗИЦИЯ "ЖЕРТВЫ"

Пути профилактики "рентных установок"

ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПОМОЩИ ИЗВНЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Возникает страх взять на себя ответственность за свою жизнь;
- Человек не использует свои ресурсы и не развивается;
- Более того - у него формируется чувство беспомощности и он продолжает инвалидизироваться - становиться еще более беспомощным.

ПРОФИЛАКТИКА «СИМПТОМА РЕНТНЫХ УСТАНОВОК» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Во взаимодействии с человеком с инвалидностью необходимо избегать патернализма (гиперопеки);
- Способствовать развитию активности и самостоятельности;
- Проявлять внимание и чуткость к актуальным потребностям, но без того, чтобы делать что-то из того, что человек способен сделать сам (делать для человека, а не - за него);
- Учить создавать и реализовывать проекты собственного будущего.

МЕРЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «СИМПТОМА РЕНТНЫХ УСТАНОВОК»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ЧЕЛОВЕКОМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ С ЦЕЛЬЮ ПОМОЩИ ЕМУ В ОПРЕДЕЛЕНИИ СОБСТВЕННЫХ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ И РЕСУРСОВ

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ГРУПП И СООБЩЕСТВ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ С ЦЕЛЬЮ ИХ СОЦИАЛЬНОЙ ИНКЛЮЗИИ

ГРУППОВАЯ РАБОТА С ЦЕЛЬЮ ВЗАИМОПОМОЩИ В ПОСТРОЕНИИ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ВСТРЕЧ С ЛЮДЬМИ СО СХОЖИМИ ПРОБЛЕМАМИ, КОТОРЫЕ УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕЛИ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ И МОГУТ ПОДЕЛИТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ УСПЕХА.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ К СОЦИАЛЬНОМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВУ

Профилактика «симптома жертвы»

В медицинской модели принято рассматривать инвалидность как недостаток или болезнь, а социальная модель, определяет инвалидность как совокупность препятствий в отношении, поведении, пространстве, которые мешают полному участию людей с инвалидностью в жизни общества.

Чем меньше препятствий для существования в пространстве, чем менее предвзятое отношение к человеку с инвалидностью в обществе, чем больше человек с инвалидностью будет чувствовать, что он имеет равные права и возможности с другими членами общества, тем меньше вероятность того, что такой человек будет иметь «симптом жертвы» .



Социально-психологическая коррекция симптома «жертвы»

ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПОМОЩИ ИЗВНЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Находясь в позиции жертвы, человек чувствует себя подавленно, не видит выхода из сложившейся ситуации.
- В результате принятия роли «жертвы», теряет свою субъектность, что формирует экстернальный локус контроля (зависимость от внешних факторов) и приводит к возникновению «симптома беспомощности».
- Чувствуя себя жертвой и демонстрируя негативный настрой, человек отталкивает от себя других, становится одиноким, чувствует себя еще хуже. Круг замыкается.
- Из-за подавленное настроение человек с «симптомом жертвы» теряет энергию, опускает руки, впадает в депрессивное состояние.
- Картина мира становится слишком мрачной.

**ЭФФЕКТИВНЫМИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ
«СИМПТОМА ЖЕРТВЫ» ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ
РАБОТА**

**ГРУППОВАЯ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ
РАБОТА**

**ПРИМЕНЕНИЕ
ПРИТЧ**

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ЛИТЕРАТУРА**

**ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ И
ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ**

**ИСТОРИИ
ИЗ ЖИЗНИ**

**ПРИМЕНЕНИЕ
КОГНИТИВНО-
БИХЕВИОРАЛЬНОЙ
ПСИХОКОРРЕКЦИИ
(КБТ).**

Применение притч

Метод применения притч относится к методу метафоризации - мотивационно-эмотивного метода, который оказывает влияние не только на сознание, но и на подсознание. Притчи и метафоры хорошо запоминаются, влияют на наши чувства и помогают формировать ценности.

Для коррекции «симптома жертвы» у людей с инвалидностью, применение притч о победе в сложных жизненных обстоятельствах, о победе над своими слабостями, страхом и неуверенности является достаточно эффективным методом.

ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ ПРИВЕДЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУФИЙСКОЙ ПРИТЧИ «ЛЯГУШКА»

ЛЯГУШКА ПОПАЛА В КОЛЕЮ НА ГЯЗНОЙ ПРОСЕЛОЧНОЙ ДОРОГЕ И НЕ МОГЛА ОТТУДА ВЫБРАТЬСЯ. ЕЙ БЫЛО ТРУДНО, ОНА ПРОБОВАЛА, ПРОБОВАЛА - И НИЧЕГО! ДРУЗЬЯ ПОМОГАЛИ ЕЙ. ОНИ ДЕЛАЛИ ВСЕ, ЧТО ВОЗМОЖНО. ЗАТЕМ НАСТАЛ ВЕЧЕР И, РАССТРОЕНЫ И РАЗОЧАРОВАНЫ, ОНИ ОСТАВИЛИ ЕЕ НА ПРОИЗВОЛ СУДЬБЫ. НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ДРУЗЬЯ ПРИШЛИ ПОСМОТРЕТЬ НА НЕЕ, ДУМАЯ, ЧТО ОНА УЖЕ МЕРТВА. ВЕДЬ ОНА БЫЛА ПРЯМО НА ДОРОГЕ, В ПУТИ, ОНИ УВИДЕЛИ КАК ОНА ВЕСЕЛО ПРЫГАЕТ ПО ДОРОГЕ.

ОНИ СПРОСИЛИ: «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? КАК ТЫ МОГЛА ВЫБРАТЬСЯ ИЗ КОЛЕИ? ЭТО ПРОСТО ЧУДО! КАК ТЕБЕ ЭТО УДАЛОСЬ? »

«ОЧЕНЬ ПРОСТО, - ОТВЕТИЛА ЛЯГУШКА. - ПОЯВИЛСЯ ГРУЗОВИК, ОН ПРИБЛИЖАЛСЯ, И Я ДОЛЖНА БЫЛА ВЫБРАТЬСЯ! ».

ВЫВОДЫ:

- БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ НЕ БЫВАЕТ;
- В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ НАЙТИ У СЕБЯ НОВЫЕ РЕСУРСЫ, О КОТОРЫХ ОН РАНЬШЕ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЛ;
- НЕ НУЖНО ПОЛАГАТЬСЯ ТОЛЬКО НА ПОМОЩЬ ИЗВНЕ;
- НУЖНО НЕ ТЕРЯТЬ ВЕРУ В СЕБЯ И В СВОИ СИЛЫ.

Применение когнитивно-бихевиоральной психокоррекции (КБТ).

Психологи и психотерапевты, работающие в рамках когнитивно-бихевиоральной теории, исходят из того, что эмоциональные и поведенческие проблемы их клиентов связаны с нарушенными когнитивными (познавательными) процессами, которые, в свою очередь, негативно влияют на поведение.

Например, если у клиента, имеется «симптом жертвы» и он считает, что мир несправедлив к нему и ничего с этим поделать нельзя, то можно предположить, что в основе такой установки лежит убеждение, что любые его действия на пути к поставленной цели не приведут к успеху.

КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К НЕГАТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОПИСЫВАЮТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ ПОНЯТИЯХ:

НЕАДАПТИВНЫЕ МЫСЛИ - ЭТО МЫСЛИ, МЕШАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ И ВЫЗЫВАЮТ ВНУТРЕННЮЮ ДИСГАРМОНИЮ И БОЛЕЗНЕННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ. НЕАДАПТИВНЫЕ МЫСЛИ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ АВТОМАТИЧНОСТЬЮ, СЛАБОЙ ОСОЗНАННОСТЬЮ, ТЯЖЕЛОЙ ДОСТУПНОСТЬЮ И УСТОЙЧИВОСТЬЮ.

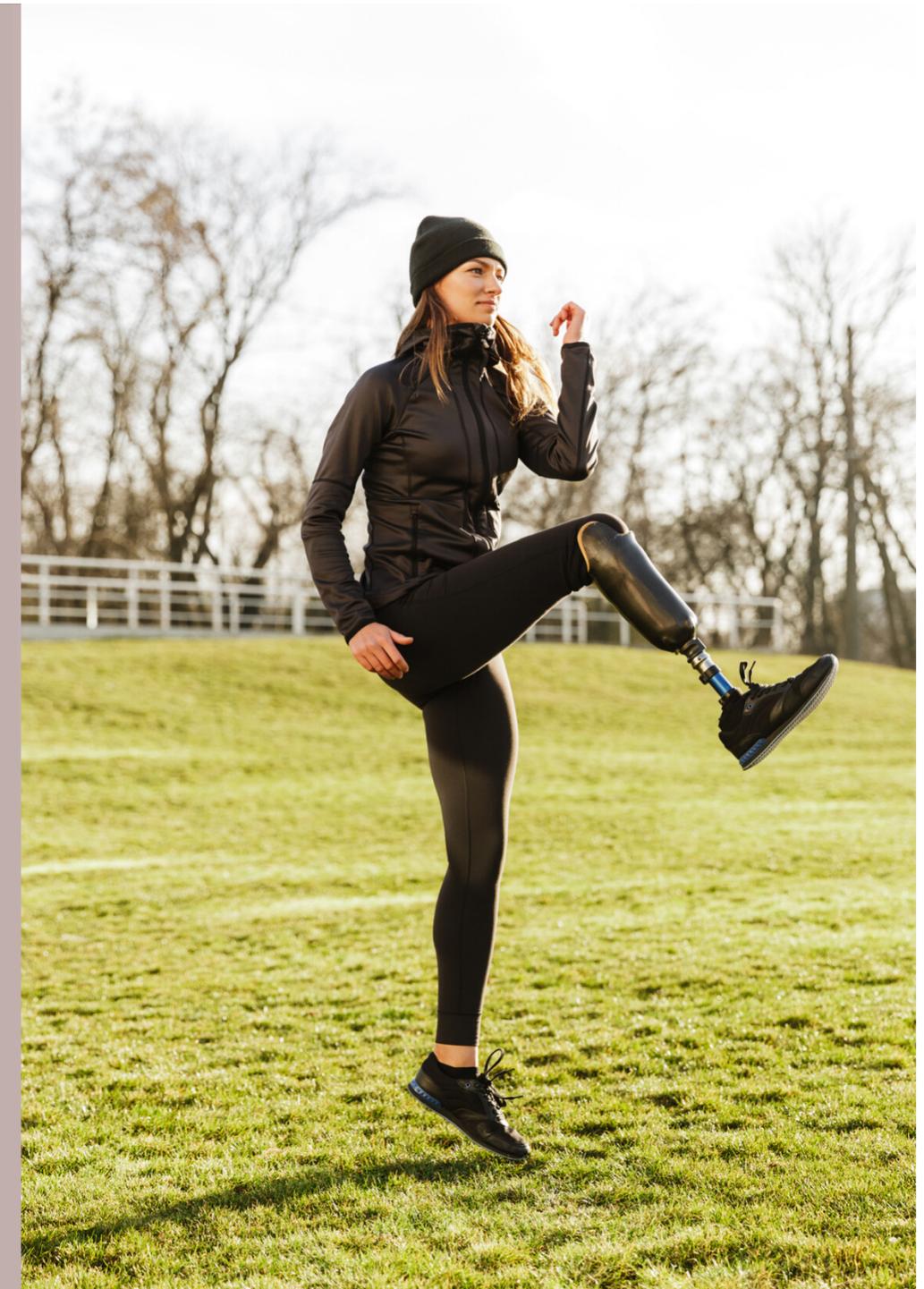
АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ - ЭТО НЕАДАПТИВНЫЕ МЫСЛИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ САМИ ПО СЕБЕ, НЕПРОИЗВОЛЬНО. АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ ИСКАЖАЮТ РЕАЛЬНОСТЬ, МЕШАЯ, УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ЭТОЙ РЕАЛЬНОСТИ.

НЕОБОСНОВАННЫЕ ВЫВОДЫ. ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВЫВОДЫ БЕЗ ОПОРЫ НА ФАКТЫ ИЛИ ДАЖЕ ВОПРОКИ ИМ.

ВЫБОРОЧНОЕ АБСТРАГИРОВАНИЕ. НА ОСНОВЕ ДЕТАЛИ, ВЫХВАЧЕННОЙ ИЗ КОНТЕКСТА, ДЕЛАЕТСЯ ВЫВОД, КОТОРЫЙ НЕ СОГЛАСУЕТСЯ СО ВСЕЙ ОСТАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ.

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВНУТРЕННИЕ БАРЬЕРЫ ПРЕОДОЛЕНА, МОЖНО НАЧИНАТЬ РАБОТУ ПО СОЗДАНИЮ СОБСТВЕННОГО ПРОЕКТА

- Человек должен описать будущее и настоящее, в котором он хочет находиться.
- Определяет, что для этого нужно (получение образования, овладение навыками и умениями и т.д.).
- Определяет необходимые ресурсы и выясняет, где их можно взять.
- Строит план.
- Начинает воплощать план.
- По ходу реализации проекта, при необходимости, вносит необходимые коррективы.
- Продолжает развивать проект собственной жизнедеятельности, развивая и совершенствуя его.



Социально-психологические последствия симптома «ощущение утраченного здоровья» и их предупреждение

ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ НАЛИЧИЕ СИМПТОМА «ПОТЕРЯННОГО ЗДОРОВЬЯ» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Прежде всего, человек, считающий себя абсолютно больным, живет в искаженной реальности, которая не имеет никакого отношения к истинной сути вещей, поэтому его поведение, его мировосприятие, преимущественно, будут неадекватными и такими, которые приводят к подавленному состоянию.
- Человек, считающий себя очень больным склонен к депрессивным состояниям: он отрицательно относится к ситуации, в которой оказался, к людям, которые его окружают и, в конце концов - к себе.
- У него небольшая «картина мира».
- Он не может создавать проекты собственной жизни и строить планы на будущее

Профилактика «симптома утраченного здоровья»

Для профилактики «симптома утраченного здоровья» необходимо избегать гиперопеки над человеком, имеющим определенные функциональные ограничения. С участием психолога, социального работника и социального педагога необходимо помочь человеку найти свои ресурсы и свои сильные стороны. Можно, например, составить следующую таблицу, которая поможет сделать план-программу реабилитации.

Мои актуальные ресурсы	Ресурсы, которые требуют развития	Ресурсы, которые требуют восстановления
Слух	Воля	
Зрение	Дисциплинированность	Опорно-двигательный аппарат
IQ	Социальные способности	

ЭФФЕКТИВНЫМИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «СИМПТОМА УТРАЧЕННОГО ЗДОРОВЬЯ» ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:

ОБЩЕНИЕ С ВРАЧОМ-РЕАБИЛИТОЛОГОМ, ПОИСК СОБСТВЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ

ПРОХОЖДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, НАСТРОЙКИ НА ПОЗИТИВ, ПОИСК ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЯ, В ЧАСТНОСТИ, РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЯ С БОЛЕЗНЕННЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

ВЫДЕЛЕНИЕ РЕСУРСА, КОТОРЫМ МОЖНО КОМПЕНСИРОВАТЬ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПОСЕЩЕНИЕ БАСЕЙНА, СПОРТЗАЛА

СОЗДАНИЕ ПРОЕКТА СОБСТВЕННОГО БУДУЩЕГО

В ЗАВЕРШЕНИЕ - РАССКАЗ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ ПРЕОДОЛЕЛ СВОЮ БОЛЕЗНЬ ИЛИ ВСТРЕЧА С НИМ В ФОРМАТЕ «ЖИВАЯ КНИГА»

ПРИСОЕДИНЕНИЕ К МЕРАМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ПОМОЩЬ ДРУГИМ: СЛУЖИТЬ УДАЧНЫМ ПРИМЕРОМ И ДЕЛИТЬСЯ СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ФОРМАТЕ «РАВНЫЙ - РАВНОМУ»

Работая с человеком, проходящим реабилитацию, важно знать психологические аспекты данного процесса. Академик Наталья Бехтерева сделала открытие, что во время болезни в мозгу создается матрица заболевания, которая помогает организму адаптироваться к тяжелым обстоятельствам, принять их и научиться с ними жить. И для того, чтобы преодолеть болезнь, необходимо эту матрицу разрушить.

То же самое касается психологической матрицы психологического состояния. То есть, для человека, который долгое время жил в сложном кризисном состоянии, выход из кризиса тоже является кризисом. Если человек долго жил с травмой, физической, психической или психологической, но, шаг за шагом, выбрался из сложной ситуации, то, несмотря на это, его психическое состояние может остаться таким же, как и раньше, поскольку человек привык чувствовать себя плохо и эта привычка работает, несмотря на изменившиеся обстоятельства



ДЛЯ РАЗРУШЕНИЯ МАТРИЦЫ УГНЕТЕННОГО СОСТОЯНИЯ, ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ПРОХОДИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ, НУЖНО ПРОВЕСТИ СЛЕДУЮЩУЮ РАБОТУ:

ПРИЗНАТЬ СВОЮ ЗАСЛУГУ В ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ - "Я ВЫБРАЛСЯ, Я СДЕЛАЛ ТО-ТО И ТО-ТО"

УВИДЕТЬ, ОЦЕНИТЬ ПО ДОСТОИНСТВУ И ПРИЗНАТЬ СВОЕЙ ЗАСЛУГОЙ ИЗМЕНИВШИХСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА К ЛУЧШЕМУ - «У МЕНЯ СЕЙЧАС ЕСТЬ ТО, ЧЕГО НЕ БЫЛО РАНЬШЕ (МАТЕРИАЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ, БЛИЗКИЕ ЛЮДИ, ДОСТАТОК, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ)»

ОВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ ЖИТЬ ИНАЧЕ - РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМ СВОБОДНЫМ ВРЕМЕНЕМ, МАТЕРИАЛЬНЫМИ И ДРУГИМИ РЕСУРСАМИ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЖИВАТЬ, А ДЛЯ ИНТЕРЕСНЫХ И ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ

ВЫСТРАИВАНИЕ НОВЫХ НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - НЕ ТЕМИ СПОСОБАМИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЛИ ВО ВРЕМЕНА ВЫЖИВАНИЯ, А БОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫМИ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧНОЙ ЖИЗНИ

ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ РАБОТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ:

ТЯЖЕЛО ОСТАВИТЬ ТЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ
В СЛОЖНОЙ ЖИЗНИ ПРИВЫЧКИ,
КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ СПРАВИТЬСЯ И
ВЫЖИТЬ.



**СТОИТ УБЕДИТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТОМ,
ЧТО КОГДА ОН ХОРОШО ЧЕМУ-ТО
НАУЧИЛСЯ, ТО ОН СМОЖЕТ В
НУЖНЫЙ МОМЕНТ СНОВА
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМИ
НАВЫКАМИ, ОНИ «ПРОСНУТСЯ»
САМИ ПОД ВЛИЯНИЕМ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.**

ОБРАЗОВАНИЯ ПУСТОТЫ В ТОТ
МОМЕНТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК
ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ СТАРЫХ ПРИВЫЧЕК
ДЕЙСТВОВАТЬ - ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ,
ТРУДОГОЛИЗМ, СТРЕССОВОЕ КУРЕНИЯ.



**ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОЧУВСТВОВАТЬ
СКУКУ И РАСТЕРЯННОСТЬ. ЭТИ ЧУВСТВА
СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНЫ, И НУЖНО
ВРЕМЯ И ТЕРПЕНИЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:
- НАУЧИТЬСЯ ИХ ПЕРЕНОСИТЬ;
- ДОЖДАТЬСЯ, ПОКА ЭНЕРГИЯ НАЙДЕТ
ДРУГОЕ РУСЛО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ, В
НОВОМ, ЖИВОМ, ТВОРЧЕСКОМ РИТМЕ,
БОЛЕЕ АДЕКВАТНОМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА,
-ВЫЙТИ ИЗ КРИЗИСА И НАЧАЛА НОВОЙ
ЖИЗНИ.**

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ НОВОЙ ЭНЕРГИИ,
ПРИВЫЧКА ПУСКАТЬ ЕЕ В СТАРОЕ
РУСЛО, ОТДАВАТЬ ЕЕ В ТО
НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ КОГДА-ТО
ПРИНОСИЛ РАДОСТЬ, НО СЕЙЧАС УЖЕ
НЕ РАДУЕТ



**ЭНЕРГИЯ САМАСТРУКТУРУЕТСЯ И
ОТПРАВИТСЯ В НОВОМ ФОРМАТЕ
ПО НОВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ И В
ДРУГОМ РИТМЕ**

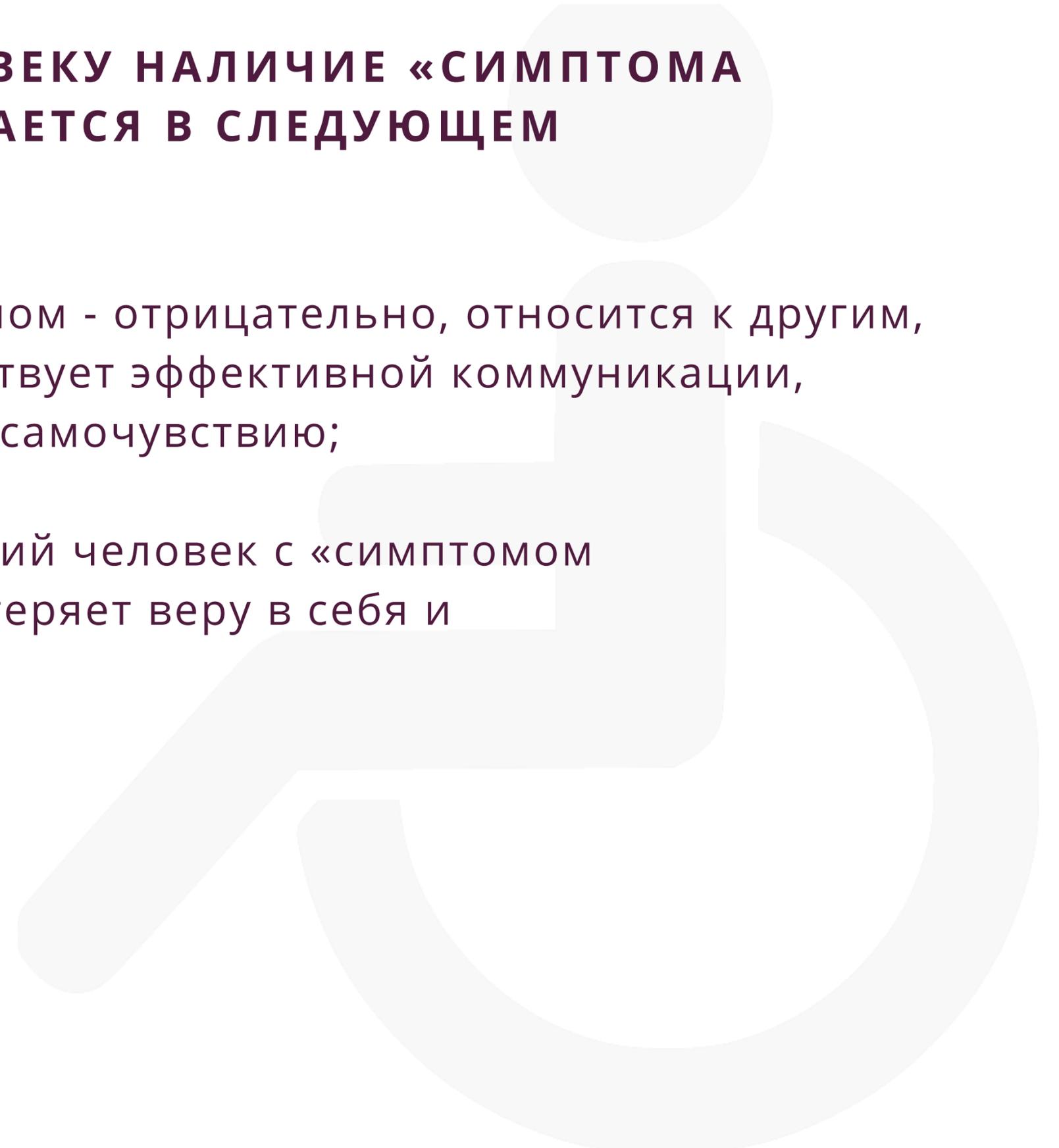
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ «СИМПТОМА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ»

Следует отметить, что вокруг людей с инвалидностью, особенно в свете последних событий в Украине, когда количество инвалидизаций резко возросло, сложилась парадоксальная ситуация: с одной стороны им оказывают не слишком большую помощь, а с другой - вокруг этой категории людей всегда идет слишком много разговоров - о них часто говорят в средствах массовой информации, их используют в политических играх, на них обращают внимание во время избирательных кампаний. Все это способствует формированию у них так называемого "симптома исключительности".

Вместо болезненного «симптома исключительности» у человека с инвалидностью необходимо сформировать понимание того, что каждый человек является в определенной степени уникальным, а значит и - особенным. Каждый человек имеет определенные способности и таланты, а значит - имеет особые потребности для их реализации.

ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ НАЛИЧИЕ «СИМПТОМА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ

- такой человек неадекватно, в основном - отрицательно, относится к другим, к себе, к миру в целом, а это препятствует эффективной коммуникации, успешной деятельности и хорошему самочувствию;
- в результате неоправданных ожиданий человек с «симптомом исключительности» в конце концов теряет веру в себя и в справедливость в мире.



ЭФФЕКТИВНЫМ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «СИМПТОМА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ» ЯВЛЯЮТСЯ МЕРЫ:

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, СОБИРАЮЩИХ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ: КОНФЕРЕНЦИИ; КУЛЬТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И Т.П.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМОЩИ ТЕМ, КТО В НЕЙ НУЖДАЕТСЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА И МЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУСТРОЙСТВО ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

ВСТРЕЧИ В ФОРМАТЕ «РАВНЫЙ - РАВНОМУ»

ЧТЕНИЕ РАЗНЫХ ИСТОРИЙ И ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ О ЛЮДЯХ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, ОСНОВАННЫЕ НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ

ПОМОЩЬ ДРУГИМ, КТО ТОЖЕ НАХОДИТСЯ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ (СЖС)

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИНГОВ И УЧЕБНЫХ КУРСОВ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СЖС (СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ).

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ «СИМПТОМА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ»

- Работа с семьей;
- Инклюзивное образование;
- Помощь в социальной инклюзии;
- Участие в общественных мероприятиях: образовательных, спортивных, культурных, экологических;
- Создание проекта своей будущей жизни.

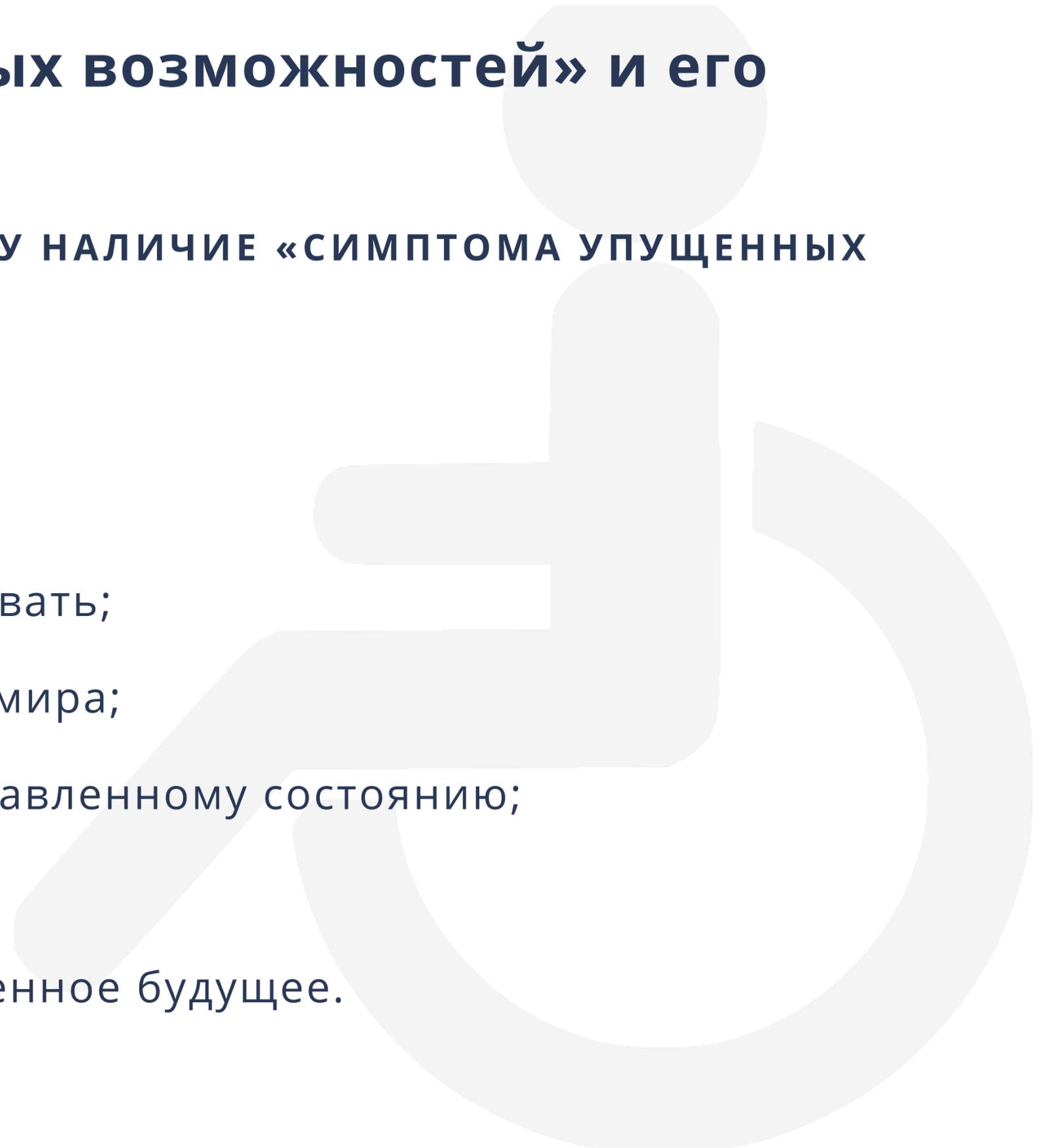
И главное для профилактики и преодоления «симптома исключительности», в его негативном смысле, помогает самоорганизация людей с инвалидностью для помощи друг другу, другим и себе. Благодаря объединению они становятся намного сильнее. Благодаря объединению эти люди смогут осуществить многое особенное и уникальное.



Вред симптома «упущенных возможностей» и его преодоления

ВРЕД, КОТОРЫЙ ПРИНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ НАЛИЧИЕ «СИМПТОМА УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»:

- потеря перспективы на будущее;
- «застревание» в прошлом;
- пассивность и нежелание действовать;
- формирование мрачной картины мира;
- потеря мечты, что приводит к подавленному состоянию;
- отсутствие планов;
- нежелание проектировать собственное будущее.



ПРОФИЛАКТИКА «СИМПТОМА УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

**НЕОБХОДИМО ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ СХОЖИЕ ПРОБЛЕМЫ. ВМЕСТЕ С ТЕМ
НУЖНО, ЧТОБЫ ТАКОЕ ОБЩЕНИЕ МОДЕРИРОВАЛОСЬ СОЦИАЛЬНЫМ РАБОТНИКОМ,
ПСИХОЛОГОМ ИЛИ СОЦИАЛЬНЫМ ПЕДАГОГОМ**

**СПОСОБСТВОВАТЬ ОРГАНИЗАЦИИ И СОЗДАНИЮ РАБОЧИХ МЕСТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С
ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

**ОСВЕЩАТЬ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮДЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ**

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ

ЭФФЕКТИВНЫМИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «СИМПТОМА УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ» ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:

- Организация тренингов, способствует поиску и использованию собственных возможностей.
- Если невозможно восстановить утраченную функцию, нужно использовать меры абилитации - развития еще несостоявшихся функций и навыков. Абилитация означает не только стремление лечить или модифицировать физические или умственные расстройства, это означает также обучение субъекта деятельности достигать функциональных целей альтернативными путями, если привычные пути блокированы, и адаптировать окружающую среду для компенсации недостающих функций.
- Применение психологических практик, способствующих расширению восприятия картины мира.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ С СИМПТОМОМ «ПОТЕРЯННОГО БУДУЩЕГО»

**ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ
НАЛИЧИЕ «СИМПТОМА ВТОРИЧНОГО
БУДУЩЕГО» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:**

- Человек теряет смысл жизни;
- Исчезает планирования на долгосрочную перспективу;
- У него может возникнуть депрессивное состояние;
- Пропадает желание действовать;
- Круг общения резко ограничивается.



МЕРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ «ОЩУЩЕНИЕ ПОТЕРЯННОГО БУДУЩЕГО»:

- Приобщать человека к деятельности, которая может его заинтересовать;
- Создавать условия для общения с людьми, которые смогли успешно преодолеть негативную симптоматику, связанную с потерей смысла жизни и нашли новые смыслы.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «СИМПТОМА ВТОРИЧНОГО БУДУЩЕГО»

- Логотерапия - психологическая концепция и методы, предложенные Виктором Франклом для помощи тем, кто потерял смысл жизни;
- Помощь в проектировании собственного будущего.



Предотвращение возникновения симптома «потерянного счастья»

ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ ЧЕЛОВЕКУ НАЛИЧИЕ «СИМПТОМА УТРАЧЕННОГО СЧАСТЬЯ» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Формируется слишком мрачная картина мира.
- Теряется желание что-то делать.
- Человек становится пассивным, мрачной, тем самым отталкивая от себя друзей и близких.

ПРОФИЛАКТИКА «СИМПТОМА УТРАЧЕННОГО СЧАСТЬЯ» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Необходимо создать как реальную среду - клубы, группы встреч, пространство для практической работы, учебное пространство, - так и виртуальной - группы с социальных сетях, специальные сайты, где люди с инвалидностью не только смогли бы получить помощь, но и - помочь другим.
- Нужно помнить: когда ты сделал счастливым другого человека, сияние его счастье осветит и обогреет и тебя!

Предотвращение возникновения симптома «потерянного счастья»

Для эффективной психологической коррекции «симптома утраченного счастья» стоит организовывать общение с людьми с инвалидностью, которые достигли успеха и счастливы. Это могут быть спортсмены-паралимпийцы, художники, ученые, бизнесмены, а также люди разных профессий.

Рассказы о счастливых и успешных людей, которые преодолели свою инвалидность или просмотр документальных фильмов о таких людях.



СОВЕТИ НИКА ВУЙЧИЧА

Не вкладывай счастье во временные вещи, иначе и оно будет временным

Отец говорил - ты должен работать. Но старайся, чтобы и люди работали на тебя. Тебе придется платить им за то, что они за тебя делали то, чего ты не можешь. У тебя есть ответственность за самого себя. И я чувствую эту ответственность. Я завершен, у меня есть руки и ноги, я знаю свою цель. У меня есть мир, сила и истина. Мне не нужны деньги, власть, наркотики, алкоголь и порнография, чтобы чувствовать себя счастливым. Это временные вещи и счастья от них не может быть долгим.

Мечтай и мечты станут реальностью!

Если мы не верим в чудо, это не значит, что его не существует. Но если мы никогда не думаем о чем-то, то мы этого не ищем. Если не ищем, то и не найдем. А если не найдем, значит - никогда не получим. Все просто. Мечты становятся реальностью, чудеса становятся реальностью. Я не говорю, что все просто. Я, например, никогда не стану футболистом. Но я могу быть счастливым человеком. Счастье было прописано в моем будущем. Я в это верю.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать

Я спрашивал у девятилетних детей: «У вас когда-нибудь был стресс?». Они сказали - да. Тяжелая домашняя работа, плохой учитель. Я спрашивал у 13-летних. Они говорили, что их все раздражает - друзья, родители, их собственное тело, которое все время меняется. В 17 лет мне говорили, что испытывают стресс из-за окончания школы. «Если я поступлю в вуз - все будет хорошо», - говорили они. Но ничего не менялось. Затем они будут говорить: «Если бы я только нашел работу ...». А на работе их будет раздражать начальник. Все незамужние и неженатые думают, что они не счастливы, потому что должны найти мужа или жену. «Когда я найду себе мужа - все будет прекрасно!».
НЕТ !!!!

Если вы не счастливы без мужа, то и с ним не будете счастливы. Сосредоточьтесь на том, что у вас есть уже сейчас. То, что вы можете делать уже сейчас. Не ждите мужа, работу, конца экзаменов, чтобы делать то, что помогает вам быть счастливым!

Чаще бывать среди людей

Работать

Бывать на свежем воздухе

Учиться

Заниматься спортом, творчеством



Профилактика и коррекция симптома «выученной беспомощности»

Вред, который наносит человеку наличие «симптома выученной беспомощности» заключается в следующем:

- Человек теряет веру в себя и в свое будущее;
- Ничего не делает самостоятельно, поскольку заранее уверен, что у него ничего не получится;
- Не мечтает;
- Не строит планов;
- Не образует проектов собственного будущего;
- Картина мира становится мрачной.



Для профилактики «симптома выученной беспомощности» необходимо осуществить несколько шагов:

- Выяснить, какой вид деятельности привлекает человека;
- Если у него есть функциональные возможности осуществить такую деятельность - помочь в организации этого процесса;
- Поощрять к самостоятельной деятельности;
- Если человек потерял возможность осуществлять то, что он делал до того, как получил инвалидность, необходимо применить абилитацию - помочь определиться с новыми видами деятельности и способствовать их формированию.

Эффективными для психологической коррекции «симптома выученной беспомощности» являются следующие шаги:

- Осознание (с помощью психолога или социального педагога) собственных ограничений, которые находятся не снаружи, а внутри, в собственном сознании или в подсознании;
- Создание проекта собственного будущего;
- Планирование деятельности;
- Осуществление шагов к достижению своей цели, начиная с легкого - и к наиболее сложному;
- Оценка осуществленных шагов и поощрения себя. Стоит отметить, что сравнивать собственные успехи стоит со своими предыдущими успехами и достижениями, а не с достижениями других людей, даже тех, кто находится рядом.

