

---

16+

# РУКОВОДСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

НИКИТА  
ЕРМАКОВ

---

Никита Ермаков

**Руководство по физической  
и психической подготовке  
для людей с ограниченными  
возможностями здоровья**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Ермаков Н. С.**

Руководство по физической и психической подготовке для людей с ограниченными возможностями здоровья / Н. С. Ермаков — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Руководство по физической и психической подготовке людей с ограниченными возможностями здоровья — первая книга Ермакова Никиты. Психолог, коуч ICF сертифицированный специалист в области развития ресурсов организма. Книга-брошюра включает в себя авторскую методику для укрепления и развития психических и физических ресурсов человека. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

Предисловие	5
1. Сочетание физического и психического развития личности	6
2. Проблема занятости людей с ограниченными возможностями здоровья и их психическая саморегуляция	9
3. Влияние социума на людей с ограниченными возможностями здоровья	13
4.1. Любовь и привязанность человека с ограниченными возможностями здоровья	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Никита Ермаков**

## **Руководство по физической и психической подготовке для людей с ограниченными возможностями здоровья**

### **Предисловие**

Уважаемые читатели, девочки и мальчики, женщины и мужчины, дамы и господа! Рад представить вам первую книгу, которая является новым открытием в области психического и физического развития человека.

В нашей жизни, так или иначе, мы сталкиваемся с выполнением определённых задач. Современный мир представляет из себя достаточно сложную конструкцию, во главе которой находится человек. Его внутренние возможности и способности могут как разрушать, так и выстраивать всё новые и новые конструкторы в основе которых заложены разного рода идеи, планы, убеждения, цели, установки и т. п.

Данная книга, пожалуй, имеет особенный характер, поскольку в ней изложен именно тот материал, который требует глубокого осмысления. В данном случае речь идёт о физическом и психическом развитии людей с ограниченными возможностями здоровья. Из названия книги уже становится понятно, что мы имеем дело с одной стороны, как с физическими, так и с психическими явлениями человека. Такое сочетание физического и психического в итоге даёт конечный результат. Ту цель, к которой всегда стремится личность. Представления физического без психического развития индивида и наоборот не представляется возможным. Это всегда несёт в себе комплексный подход.

Отвечая на вопросы: кому, для чего, и зачем будет полезен материал, изложенный в данном контексте, нужно отметить следующий перечень лиц:

- Людей с ограниченными возможностями здоровья с имеющими диагнозами Детский Церебральный Паралич (ДЦП) по формам: спастическая диплегия, дискинетическая, смешанная (в данном случае первая из них считается более подходящей для практического применения руководства);
- Людей с посттравматическими психическими состояниями;
- Тем лицам, которым рекомендуется общая физическая и психическая поддержка для нормализации жизнедеятельности в целом.

## 1. Сочетание физического и психического развития личности

Для полноценного поддержания жизнедеятельности человеку всегда требуется определенный вид активности. Под словом «активность» подразумевается исполнение какой-либо деятельности, задачи или стремление добиваться поставленных перед нами целей. Природа, по сути сделала так, что без активности у людей в принципе нет смысла для существования. Человек всегда что-то хочет. У него все снова и снова возникает необходимость постоянно к чему-то идти, достигать новых вершин своего развития.

Такое развитие, говоря о жизнедеятельности человека в целом, имеет физическую и психическую направленность. Они не отделимы друг от друга. Не представляется возможным проявление физической активности без психической, и наоборот психической без физической. Только вместе они способны развиваться и эффективно функционировать между собой. В этом легко убедиться: представим себе неодушевленный предмет, например, деревянный стол. Если мы по нему ударим каким-либо другим предметом, то ему ничего не случится кроме того, что на нем может остаться незначительная царапина. Он не станет на нас орать, как это хорошо делают люди. То есть у него не будет ответной реакции, а следовательно, и психики тоже.

Но все же, вы можете спросить: почему у данного неодушевленного предмета нет психики? Ответ на поставленный вопрос звучит следующим образом: для возникновения психики требуется наличие двух вещей – живого организма и окружающей среды. Между живым организмом и окружающей средой для появления психики должен возникнуть контакт, и поскольку стол не является живым организмом, то он не может контактировать с окружающей средой.

Теперь перейдем к людям. Поскольку они живые существа, то им подвластен как психический, так и физический мир. В данном случае мы как бы разделяемся на физическую и психическую реальность, и здесь перед нами стоит важная задача: научиться эффективно управлять этими реальностями. Часто случается так, что мы эффективно управляем только одной из них, совсем забывая про другую или не используем её вообще. Особенно если речь идёт о людях с ограниченными возможностями здоровья. Ненавижу слово «Инвалид», поэтому нигде его не использую, в частности, и в данной книге тоже. Вопрос: почему? Ответ: потому что используя данные из электронного словаря «Википедия», значение слово «Инвалид» имеет такую трактовку, как: Инвалид – человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений[2].

Прочитали? – а теперь давайте подумаем, станут ли к таким людям проявлять нормальное, человеческое отношение, располагая такой информацией? Вряд ли. Не говоря уже о том отношении, котором проявляет к себе сам человек с ограниченными возможностями здоровья (об этом речь пойдет чуть позже).

К счастью, мы всегда можем найти выход из любой сложившейся ситуации просто потому, что сама психика человека так устроена. При нормальном психическом развитии, личность постоянно будет находиться в борьбе за своё выживание. У неё всегда будет появляться всё новая и новая потребность, и не важно какая: будь то жизненно необходимая, например употребление пищи либо достать звезду с неба (во втором случае мы наблюдаем явное психическое отклонение). Только благодаря комплексному сочетанию физического и психического развития человек способен обрести гармонию в себе, стать неотъемлемой частью социального мира и эффективно реализовывать себя в нём.

В пользу такого заявления говорят статистические данные:

Российские психологи провели исследование, в котором приняли участие школьники 2–3 классов в возрасте 9–10 лет, всего 40 человек: контрольная и экспериментальная группа. Исследовательская работа проводилась согласно выдвинутой гипотезе о существовании взаимосвязи между физическими показателями (гибкостью и равновесием) и некоторыми особенностями мышления (психического развития)

Испытуемые – ученики младших классов. Такая возрастная категория выбрана не случайно, а именно потому, что в этот момент времени у человека складываются психологические новообразования во всех сферах развития: познавательной, личностной, социальной и продолжается интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка.

Цель исследования: изучить уровень мышления у учащихся младших классов и подвергнуть его изменению через год после воздействия специальных физических упражнений. Исследование состояло из трёх этапов: этап первый – определение уровня развития мышления. Этап второй – разработка методик воздействия на испытуемых с целью развития их мыслительной деятельности (тренировочные упражнения с экспериментальной группой). Заключительный третий этап включал в себя повторную диагностику уровня развития мышления после проведения упражнений тренинга. По ходу проведения исследования применялись пять методик. С помощью первой определялась продуктивность дивергентного мышления; Методом второй можно было выявить оригинальность дивергентного мышления; Третья методика включала в себя проверку гибкости вербального и образного мышления.

Теперь немного о цифрах.

Результаты тестовой диагностики контрольной и экспериментальной групп располагают следующими данными:

- продуктивность дивергентного мышления у испытуемых выросла на 71 %.
- Оригинальность дивергентного мышления на 50 %.
- Гибкость вербального и образного мышления в обеих группах также на 50 %.
- Исследовав вербальную продуктивность мышления и памяти, обнаружены их улучшения функционирования на 62 %. Способ данного исследования – решение анаграмм.
- Результаты оригинальности дивергентного мышления и творческого воображения показали прирост на 43 %.

После проведения первичной диагностики в течение года проводился тренинг в экспериментальной группе. Была разработана программа тренинга, включающая в себя:

1) методику развития гибкости и равновесия тела. Гибкость тела напрямую связана с развитием лобной коры, а следовательно, прямо пропорционально воздействует на развитие когнитивных функций человека.

2) физические упражнения для развития равновесия тела. Развитие равновесия вызывает развитие подкорки головного мозга, что приводит к повышению концентрации внимания и эмоциональной выносливости.

3) комплекс упражнений по психогимнастике умственной деятельности. Нейроны в головном мозге сравнительны с мышечной мускулатурой. Чем дольше и быстрее они поддаются тренировки, тем выше становится уровень интеллектуальных способностей человека.

Проведенная посттренинговая диагностика позволила установить, что в экспериментальной группе произошли следующие изменения:

- продуктивность мышления возросла на 22 %,
  - оригинальность дивергентного мышления – на 25 %,
  - при диагностировании вербального и образного мышления оба параметра также изменились (гибкость вербального мышления на 30 %, гибкость образного мышления на 20 %).
- Остальные показатели также определили динамику в положительную сторону.

Важно отметить, что в контрольной группе, не занимавшейся по тренинговой программе, при повторной диагностике уровня развития мышления изменений не произошло.

Результаты исследования позволили установить, что повышение уровня физического развития у младших школьников приводит к увеличению гибкости, продуктивности и оригинальности вербального и образного мышления. Следовательно, физическое развитие младших школьников является основой для развития мышления.

С учетом вышеописанного следует заключить, что физическое и психическое развитие человека имеет между собой тесную взаимосвязь. Именно по этой причине развитие мышления у младших школьников посредством определенных физических упражнений доказывает необходимость использования физических упражнений в повседневной практике.

Описанные выше показатели из проведённого исследования в равной степени касаются также людей с ограниченными возможностями здоровья. Они ничем не отличаются от лиц, имеющих нормальное физическое функционирование. Поскольку все мы принадлежим к одному биологическому виду *Homo Sapiens*, состоим из одних и тех же оболочек, клеток, деление людей на «больных» и «здоровых» не представляется возможным.



## **2. Проблема занятости людей с ограниченными возможностями здоровья и их психическая саморегуляция**

В данном разделе затронем не менее важную проблему, которая является актуальной и по сей день в принципе никем не исследованной с научной точки зрения. Это проблема занятости людей с ограниченными возможностями здоровья и их психическая саморегуляция. Почему же именно такое столь сложное смысловое сочетание носит в себе данный заголовок? Частично ответ на данный вопрос был описан в предыдущей первой статье. Теперь стоит обратиться к его полному описанию.

Во-первых, у человека даже с ограниченными возможностями здоровья есть собственный резерв активности. В том случае, если он в силу своего физического или психического состояния её не проявляет (например, не ставит перед собой собственных жизненных целей, не ищет путей их реализации и т. п.), то фактически в его жизни остаётся пустое пространство – то время, которое может быть он и рад проводить с пользой как для себя, так и для общества в целом, но к сожалению, такого применения личность не находит. Во-вторых, этот резерв активности имеет свойство накопления. Но сам по себе этот процесс не может длиться бесконечно. Есть определенный порог, доходя до которого эта активность рано или поздно выплеснется наружу. И после этого начинается самое интересное, поскольку именно то, что выплескивается наружу может происходить в самой разнообразной форме: от появления простых форм неврозов до панических атак и суицидальных намерений. Вполне возможен и положительный вариант: человек ударяется в определенный вид деятельности или хобби, находит себе доминирующий интерес, продолжая им заниматься на протяжении всей жизни. Более того, в общении с окружающими людьми он начинает настойчиво его пропагандировать! Вопрос: почему так происходит? Ответ: это происходит именно потому, что по большому счёту в жизни такого человека ничего более интересного не случается. Он буквально зажат рамками своих определённых интересов, выходя за которые ему непривычно. Для него равным счётом это означает выход из собственной зоны комфорта. И снова вопрос: какие это может иметь последствия? – в их список входят:

- Снижение коммуникативных навыков;
- Низкий уровень интеллектуальных способностей;
- Низкий уровень физической или психической активности по причине определённого заболевания;
- Психологическая зажатость: жалость, уныние, грусть, пессимизм, реактивность, пассивность и т. п. состояния;
- Боязнь быть отвергнутым социумом (действие по принципу: свой среди чужих – чужой среди своих);
- Утрата смысла жизни.

Это далеко не полный перечень последствий, который является преградой на пути к полноценному моральному и духовному развитию личности с ограниченными возможностями здоровья.

А теперь, давайте подумаем, какой может быть найден выход из данной ситуации? Как сделать так, для того чтобы устранить или хотя бы минимизировать эти негативные вышеописанные последствия для данной группы людей?

Ответ на поставленный вопрос можно обнаружить в высказывании немецкого философа Ф. Энгельса. Он утверждал, что «Труд создал человека из обезьяны». Следовательно, именно выполнение трудовой деятельности приводит человека к раскрытию его внутреннего потенци-

ала, позволяя чувствовать себя полноценной, гармоничной личностью в социуме. Также если вы ознакомитесь с работой выдающихся отечественных психологов С. Л. Рубинштейна и А. Н. Леонтьева – представителями деятельностного подхода, становится ясно, что только в деятельности человек способен к всестороннему развитию, глубинному познанию как самого себя, так и внешнего реального мира.

Теперь нам есть необходимость вновь обратиться к цифрам. По данным министерства труда Российской Федерации на период с 2014 по 2016 год в стране зарегистрировано порядка 40 миллионов человек с ограниченными возможностями здоровья, включая все виды и формы заболеваний. Вы только вдумайтесь в эти показатели! При численности населения около 147 миллионов человек, доля данной группы лиц составляет 58,8 %. Только представьте – более половины населения граждан только нашей страны имеют статус лица с ограниченными возможностями здоровья. В других наиболее известных источниках СМИ вы обнаружите совсем другой показатель – заниженный в разы, который не соответствует действительности. Вопрос: почему? – по всей видимости государство не желает озвучивать реальные показатели, которые были описаны выше. Та цифра, которая была опубликована в СМИ – это всего около 13 миллионов человек (19 %). Я не буду описывать почему так происходит, но факт остаётся фактом. Понятно, что эти лица обладают определенными физическими нарушениями вследствие чего выполнение физической работы для них просто нереально по причине состояния здоровья (в принципе от нее много и не заработать), но если говорить о выполнении должностных обязанностей в плане умственной, духовной деятельности, то это вполне актуальное решение, которое может рассматриваться как один из вариантов «применения себя» в плане личностного развития и карьерного роста.

К сожалению, в нашей стране до сих пор имеются определённые сложности в этом направлении по причине отсутствия специальных технических оснащений для комфортабельного передвижения лиц с ограниченными возможностями здоровья, в частности, включая те места, где от человека требуется выполнение конкретного вида деятельности.

Однако, бывают и такие ситуации, когда человек сознательно не располагает мотивацией к осуществлению какой-либо деятельности. По сути, он просто не проявляет никакой активности для того чтобы эту деятельность начать. Такой индивид может заниматься чем угодно, но только не деятельностью. Он может увлекаться любимым делом, например, просмотром фильмов, разнообразных роликов, а также многими часами находится в соцсетях, но не более того. Вопрос: почему так происходит? На самом деле причин для этого огромное количество. Отмечу главные из них:

- Страх быть отвергнутым социумом (человек может рассуждать примерно таким образом: *«как же обо мне могут плохо подумать, учитывая наличие собственных возможностей»*), то есть реактивность – изменение собственного поведения, мнения под воздействием окружающей среды;
- Трудность в адаптации к новым жизненным переменам (консерватизм), учитывая при этом психологическую готовность личности;
- Отсутствие специальных знаний, умений и навыков в конкретной области деятельности.

Все три описанных причины вольным образом заставляют задуматься над способом их разрешения. Теперь, вопрос который нас интересует звучит так: Как же все-таки преодолеть всех собственных внутренних врагов, разъедающих личностную оболочку и начать заниматься трудовой деятельностью, которая приносила бы максимальную пользу как вам, так и обществу в целом?

Поскольку теперь известно, что именно трудовая деятельность является необходимым атрибутом для полноценного личностного развития, то стоит задуматься над вопросом о том,

как эту деятельность начать. Если даже человеку, у которого физический и психический функционал наблюдаются в норме, но ему трудно по определённым причинам найти себе применение в реализации себя, как личности, то лицу с ограниченными возможностями здоровья такое может показаться вообще нереальным! Однако, ключевым является слово «показаться», потому что все о чем мы имеем представление – это не более чем индивидуальный взгляд на собственную картину мира. Попросту говоря, мы есть то, что мы думаем как о себе, так и о других. Наши установки способны меняться как в положительную, так и в отрицательную сторону. Здесь главное понять: чего мы хотим? Нам хочется быть счастливыми или мы просто хотим зарабатывать как можно больше денег для собственного выживания? Часто бывает так, что мы одновременно хотим и того, и другого сразу – это нормально. Поскольку если личность не имеет возможности хотя бы минимально удовлетворить собственные, особенно жизненно необходимые потребности в силу финансовых ограничений, то она не сможет оказать какую-либо помощь или поддержку другим. Однако, это вовсе не означает, что человеческое счастье упирается в деньги! Пожалуйста, почувствуйте разницу. Вполне счастливым человеком можно быть и без денег, но в таком случае личность фактически везде и всюду будет проявлять свою реактивность. Например, человек может во всех грехах обвинять правительство, людей, которые всегда по его мнению, что-то должно сделать для того чтобы он стал более счастливым. Хотя психологически благополучный человек никогда не станет исходить из такой позиции. Более того он способен к самостоятельной выработке тех личностных качеств, которые послужат мощным прорывом в его развитии. Мы сами несём ответственность за собственную жизнь. В силу того, что в целом у людей восприятие мира представляется совершенно разным, то понимание собственного счастья также несёт в себе индивидуальный характер.

Обращаю ваше внимание на то, что способом "применение себя" в подавляющей степени как для лиц с ограниченными возможностями здоровья, так и остальной группы людей достигается путём саморазвития.

Если человек в действительности желает чего-либо добиться в жизни, то прежде всего, необходимо начать с колоссальной работы над собой. Понимание данного словосочетания действует по принципу известной поговорки: "как по работаешь, так и полопаешь". Способность к саморазвитию даёт нам возможность не только продвигаться вперёд по своему жизненному пути, но и умение выстраивать связь с внешним миром, тем самым минуя попадание в социальную изоляцию. Данный вариант над остальными является лучшим ещё и потому, что в нем могут активно развиваться как физические, так и психические навыки человека. К примеру, личность спокойно может заниматься спортом, развивать свою физическую активность параллельно с психической – познавательной, обучаясь в институте либо вести научную деятельность и т. п. Такие сведения в очередной раз убедительно подтверждают наличие четкой взаимосвязи между психическими и физическими явлениями у людей. Благодаря саморазвитию человек даже с ограниченными возможностями здоровья способен обрести гармонию и уверенность в себе. Таким образом, само развиваясь, он пополняет «багаж» своих знаний и успешно реализует их на практике, тем самым заполняет собственное пустое пространство, в котором уже не остаётся места для скуки и печали.

Очень важно, чтобы человек это осознавал и в случае полной утраты смысла жизни начал приступать к действиям. Понятно, что само по себе это не произойдёт. В таком случае организму требуется своего рода перестройка. Такая перестройка подразумевает регуляцию. А поскольку человеческим поведением управляет его психика, то речь идёт уже о психической саморегуляции.

Современная психология предлагает нам использовать определённые методики по психической саморегуляции. В них включены полноценный ночной сон, здоровый образ жизни, правильное питание, йога, дыхательная гимнастика – цикун и прочие занятия. Это все пре-

красно! Польза в этом несомненно есть. Но мне с трудом представляется, как человек с ограниченными возможностями здоровья будет, например применять йогу на практике при тяжёлых формах паралича? Об этом, конечно, никто не задумывался. Я не привык оставлять открытые вопросы без ответа и скажу прямо: выход есть. В первую очередь, используйте те методы, которые доступны именно вам в плане физического применения. Не думаю, что хотя бы от полноценного сна кто-то откажется. В принципе это самое простое, а именно с простого и стоит начать. Затем отметьте для себя – какие ещё из предложенного списка вы бы хотели попробовать использовать. Если такие нашли – немедленно приступайте к их выполнению!

Стоит обратить внимание на то, что самих методов психической саморегуляции для людей с ограниченными возможностями здоровья практически нет. Существуют только примерный общий набор физических упражнений, который может использовать человек. Однако, это не означает, что такие упражнения он сможет успешно применять, учитывая его физическую подготовку и прочие индивидуальные особенности. (Методика физических упражнений собственной разработке будет описана в главе 5).

### **3. Влияние социума на людей с ограниченными возможностями здоровья**

*«...любой недостаток изменяет отношение человека к миру, но прежде всего, сказывается на отношениях с людьми. Органический дефект, или порок, реализуется как социальная ненормальность поведения...»*

**Л. С. Выготский**

В данной статье обсудим и проанализируем актуальную проблематику на тему: «Влияние социума на людей с ограниченными возможностями здоровья». Уважаемый читатель, перед тем как приступить к описанию содержимого раздела, доношу до Вас сведения о том, что каждая статья и раздел данной книги имеет между собой чёткую взаимосвязь. При отсутствии усвоения и понимания материала предыдущих статей, смысловая нагрузка может утратить свою значимость. А теперь вернёмся к теме.

Важно отметить, что индивид становится личностью путём социализации, интеграции в определённое сообщество. Раз так, то влияние социума на человека представляется неизбежным: нам нужно учиться, работать, поддерживать контакт с коллегами, знакомыми, друзьями, родными и близкими. Так или иначе человек постоянно находится под определенным социальным влиянием. Казалось бы все хорошо, однако если речь идёт о личности с определёнными физическими нарушениями в развитии, то человек сам в большей степени обращает на это внимания, делая акцент на свою «особую» индивидуальность. Во многом все зависит от того, как сам человек будет взаимодействовать с социумом и для того чтобы более подробно рассмотреть такое взаимодействие нужно исходить из характерных и типологических особенностей личности. В психологии принято выделять четыре личностных типологий: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик. Такое подразделение типологий ответвляется ещё на несколько частей (например, у человека может преобладать истероидный радикал, в следствии чего он более склонен к конфликтным ситуациям. Для него совершенно нормально длительное время находится в спорах с окружающими, при этом упрямо настаивая на своей точки зрения. В спорах, инициаторами которыми они же и выступают такие люди на этот момент могут находиться в истерических состояниях, таким образом, привлекая к себе внимание). Также существуют гипертимный, эпилептоидный, тревожный, паранояльный, эмотивный и шизоидный. В зависимости от того радикала, к которому более склонен человек в его жизни, будут проявляться те или иные психические особенности.

Бесомое внимание заслуживает рассмотрение вопроса о влиянии социального мира на людей с ограниченными возможностями здоровья. Здесь происходит тесная взаимосвязь социального и биологического фактора. В идеале между ними должен наблюдаться своего рода баланс, однако практика показывает противоположенное. Человек с ограниченными возможностями здоровья часто пребывает в замкнутом состоянии сознания, ограждая от себя весь окружающий мир. Как бы прячась от жизни за своей «ширмой». Такое происходит при наличии эпилептоидного радикала. Однако, если речь пойдёт о преобладании у личности гипертимного радикала, то у человека напротив появится потребность в общении с окружающими людьми, лёгкость социального адаптирования, что возможно даже приведёт его к сотрудничеству в определённых областях или сферах деятельности.

Однако, ни всё так просто. Затрагивая вопрос о деятельности, а также оказанию общественных услуг лицам с ограниченными возможностями здоровья в 2015 году был проведён социологический опрос населения, в ходе которого выяснилось, что по данным министерства здравоохранения РФ каждый 10-й россиянин – инвалид! Официально в России проживает 218

тысяч инвалидов по зрению; из них totally слепых – 103 тысячи, причём из них 22 % – люди трудоспособного возраста. Прогнозируемое количество только слепых к 2020 году в мире – 75 миллионов человек!

Не лучше обстоит дело и с категорией инвалидов по слуху. В ходе исследования было установлено, что из 50 опрошенных выявлено 4 % totally слепых; 8 % – слепоглухих, 80 % – слепых, из них: 1 группы – 65 %; 2 группы – 25 %; 3 группы – 10 %. Главной особенностью проведённого социологического исследования стало заявление 96 % граждан в адрес о недостаточной поддержки государства и властей. Респонденты также отметили свою готовность к участию во всех сферах общественной жизни. Более того, по данным опроса 95 % лиц с ограниченными возможностями здоровья не ощутили положительного отношения к себе со стороны общества. При этом 92 % опрошенных заявили, что чаще всего сталкиваются с хамским отношением в свой адрес в учреждениях шаговой доступности.

Теперь внимание: в том же исследовании 100 % респондентов людей с ограниченными возможностями здоровья отметили, что самым важным аспектом в их жизни является трудовая деятельность! (вспомните, о чем шла речь во главе 2). В наше время существует тенденция, которая пагубно отражается на лицах данной категории: обыденность и психологическая зажатость выступают в роли основной составляющей их поведения.

Поделюсь с вами одной историей, той ситуацией, которая мне встречается достаточно часто в реальной жизни. Приходят ко мне знакомые либо незнакомые лица и у тех, у кого есть ребёнок либо более взрослый уже подросток, юноша, перенесённый определённую травму в физическом развитии, то практически моментально их речь начинается не с банального: «Привет, как дела?», а с разговора следующего содержания: *«Никита, помоги пожалуйста, у меня сын 15 лет перенёс физическую травму позвоночника не могу его заставить бороться над собой. Закрылся от мира и каждый его день начинается с жуткого отчаяния и депрессии...»* – для меня по большей степени обращение этой женщины показалось странным и самым ошеломляющим словом в её послыде виделось «заставить». Стоит начать с того, что ЗАСТАВИТЬ что-то кого-то делать невозможно, да и не нужно. В зависимости от присутствия активности, мотивации и воли, человек либо будет сам над собой работать либо ничего не станет делать вообще. Проще говоря это то, что в народе принято считать ленью. На тему человеческой лени существуют множество публикаций в различных источниках СМИ, интернета, психологических журналов со способами её борьбы, преодоления. Вроде бы все здорово – люди читают, просвещаются, но главная суть заключена ни в том, как её ПРЕОДОЛЕТЬ (это тоже самое что ЗАСТАВИТЬ), а узнать причины её возникновения.

Для того чтобы в действительности выявить эти причины потребуется немалый «багаж» знаний в области человеческого развития и психологии в целом. Думаю, это вам ни к чему, тем более, если вы в этом не заинтересованы и у вас уже есть своя сфера деятельности. Вполне достаточно будет тех сведений, которые я сейчас опишу:

Всё дело в том, что когда мы говорим: «У меня ничего не получится добиться в своей жизни», то таким образом, человеком автоматически ставится прогноз на худшее развитие событий перед ситуацией, с которой ему нужно столкнуться. Не исключен и такой вариант, что настраивая себя на «худшее», в конечном итоге он думает, что якобы ему каким-то образом повезёт и на его пути вновь появиться белая полоса. Такая личность однозначно реактивная. Её установка складывается под влиянием общественного мнения, что зачастую приводит к депривации собственной значимости. Главная роль в этой «картине» отводится генам человека. Именно под воздействием генетической программы индивид склонен к проявлению того или иного поведения в окружающей среде, но в большей степени на это влияет то социальное окружение, в котором находится человек.

Для наглядности тоже самое можно описать в цифрах. Представим себе человеческий интеллект (это те познавательные способности, которые можно измерить количественно).

Индивид ещё находясь в утробе матери от генов обоих родителей получает 50 % врожденных способностей – эти задатки организм получает в равном количестве: 25 % по материнской линии и 25 % по отцовской (сюда входит что угодно). Остальные 50 %, становясь личностью – социализируясь, человек самостоятельно их добирает из окружающей среды. А уж какая будет эта среда никто не знает. В любом случае, то влияние, которое оказывает среда на личность – это тот пройденный жизненный опыт, на который наслаиваются также её характерные особенности. То есть, говоря обыденным языком, лень появляется именно тогда, когда у человека либо нет этих врожденных задатков – 50 % и ему просто не хватает тех психических ресурсов, которые бы послужили для развития определённых способностей (он в этом не виноват!), либо он их самостоятельно не добирает из окружающей среды.

Допустим, вы активно занимаетесь научной деятельностью, при наличии адекватной личностной самооценки для вас как для человека в этом нет ничего особенного – вы просто выполняете своё любимое дело. Однако, для кого-то это вообще является фантастическим, поскольку такие окружающие в этом просто не заинтересованы: у них иной взгляд на жизнь, свой характер, опыт, то есть все эти люди все вокруг происходящее попускают только через призму своего восприятия. Более того, они в вас могут видеть гения, а могут просто завидовать, что вы такой, какой есть. Есть ещё вариант: они также могут вас уважать, принимать и даже любить таким, какой вы есть. Последний, как правило, является более перспективным уже в плане построения и развития межличностных отношений.

## **4.1. Любовь и привязанность человека с ограниченными возможностями здоровья**

Этому разделу книги отводится особое место. Мы затронем наиболее важные вопросы, которыми интересуется всё человечество. На тему любви и привязанности существуют огромное количество книг, статей, публикаций в СМИ, а также информационных ресурсах в сети «Интернет». Более того можно поэтапно ознакомиться с её эволюционным развитием, тем самым раскрывая её истинную сущность. Но наша с вами задача состоит ни в том, чтобы известные источники знания о любви переформулировать на новый лад и описать прошедшие публикации свежими словами. Постичь возникновения истоков любви и привязанности человека с ограниченными возможностями здоровья – вот главная суть, которую есть необходимость выявить.

Каждому из нас прожить свою жизнь без любви к определённому человеку достаточно трудно, и отчасти, невозможно. Мы находимся в том мире, где есть необходимость к постоянному выстраиванию социальных связей: находиться в атмосфере общественной отчуждённости сравнимо с состоянием личностного вымирания. Обретая любовь, автоматически возникает и привязанность к ней. В этой связи важно понять, что для нас есть любовь – это чувства или состояние? Если в основе любви лежат чувства, то мы о ней говорим, как об автономной, зрелой личностной целостности обоих партнёров, которые способны к проявлению уважения и взаимопонимания друг друга. Как правило, отношения, в которых люди подвластны своим чувствам рассматриваются в качестве дальнейших перспектив на обретения совместного будущего. Однако, рассматривая любовь в качестве состояния, мы утрачиваем возможность к определённому выстраиванию этого будущего с нашим партнёром. Более того любовь, основанная только на человеческом состоянии – это не любовь, а влюбленность.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.