

---

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
4.2. Психические особенности человека с ограниченными возможностями здоровья	20
4.3. Реальные и виртуальные миры человека с ограниченными возможностями здоровья	23
5.1. Влияние психологических установок на человека с ограниченными возможностями здоровья	28
5.2. Воображение как мощный инструмент развития личности	34
5 физических упражнений на каждый день	39
Общие положения для укрепления и поддержания психического и физического здоровья людей с ограниченными возможностями	48
Заключение	51

# **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 конструкты 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 ровным 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 тотально 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 % тотально 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 добывает 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 добывает 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.

Законы природы таковы, что нас постоянно к чему-то и к кому-то притягивает и жизнь, по сути, наполняется смыслом только тогда, когда нам есть кого любить. Такое утверждение замечательно дополняет легенда об Андрогине: очень давно во времена бога Зевса человеческая природа претерпела некоторые изменения, а именно – люди состояли из трёх полов: мужского, женского и нечто среднего. Причём в состав среднего пола входили два остальных. Телесное строение такого индивида было весьма необычным – округлённое туловище, грудь и спина не отличались друг от друга. Также у таких лиц имелось по две пары конечностей – четыре ноги и четыре руки. И вот Зевс и прочие боги стали совещаться, как поступить с ними, и не знали, как быть: убить их, поразив род людской громом, как когда-то гигантов, – тогда боги лишатся почестей и приношений от людей; но и мириться с таким бесчинством тоже было нельзя. Наконец Зевс, насилу кое-что придумав, говорит:

– Кажется, я нашел способ сохранить людей, и положить конец их буйству, уменьшив их силу. Я разрежу каждого из них пополам, и тогда они, во-первых, станут слабее, а во-вторых, полезней для нас, потому что число их увеличится. И ходить они будут прямо, на двух ногах. А если они и после этого не угомонятся и начнут буйствовать, я, сказал он, рассеку их пополам снова, и они запрыгают у меня на одной ножке. После этого мы имеем дело с тем, что теперь разделившиеся противоположности вновь притягиваются друг к другу – природу же не обманешь!

С тех пор, согласно этой легенде, ровно по такому же принципу продолжает существовать человеческий род по сей день. Те же самые «законы природы» применимы к людям с ограниченными возможностями здоровья. Другого пути развития любви и привязанности для человека нет и быть не может! Мы можем говорить только о степени этой привязанности, кото-



рая способна варьировать от меньших значений к большим и наоборот. Основываясь на таком понимании важно различать типологию любовной привязанности:

- Тревожная или неуверенная привязанность. Этот тип привязанности характерен для только что начавшихся отношений между партнёрами. Основная задача на данной стадии развития межличностных отношений – находиться рядом с партнёром и контролировать каждый его самостоятельный шаг. Действие по такому сценарию развития отношений разворачиваются в том случае, если хотя бы у одного из партнёров доминирует чувство страха – страха потери любящего. Каковы перспективы таких взаимоотношений? – Никаких. Помимо мимолётного флирта, страсти и секса таких людей, как правило, более ничего не связывает между собой.

- Удаленная или холодная привязанность. Такая привязанность основана на личностной интроверсии – нарушении пространства, как в физическом, так и психологическом плане зачастую рассматривается в качестве посягательства на собственные границы человека. Личностные интересы такого партнёра выдвигаются на первый план в силу чего утрачивается способность к сопереживанию и определению вероятных потребностей своей второй половине (по этой причине их даже могут обвинять в излишнем проявлении эгоизма), однако, для них это является нормой. В эмоциональных потребностях они всё же нуждаются, но основной проблемой в отношениях служит неумение их высвободить. А любовь требует эмоций! Каковы перспективы таких взаимоотношений? – в идеале можно говорить о слиянии двух интровертов. Оба партнёра в таком случае отлично будут дополнять друг друга: один будет защищать свои границы, другой также будет отстаивать своё личное пространство и не станет претендовать на супружеское. Отсюда вытекает полноценная гармония и максимальное взаимопонимания между людьми.

- Надёжная привязанность. В психологическом смысле самый здоровый тип привязанности. В основе надёжной привязанности лежит психологическая, личностная зрелость обоих партнёров. Также главной составляющей их отношений является доверие. Причём такое доверие должно проявляться как со стороны мужчины, так и со стороны женщины. В таком случае о ревности и подозрении говорить не приходится – при наличии доверия они полностью выпадают из их жизни. Не может быть и речи об отношениях невротического характера, поскольку тщательный контроль супругов по принципу «лишь бы не убежал» отпадает. Важным фактором в достижении такой привязанности служит отсутствие манипуляции между партнёрами, которая имеет место быть в тревожной привязанности.

Теперь имеет смысл понять: для чего стоит так подробно рассматривать виды любовной привязанности? Наконец, зачем нам углубляться в «дебри» такого познания, без которого жизнь представляется намного проще? – давайте разберемся в этих насущных вопросах. Представьте себе, что вы не были ознакомлены с той информацией, которая была описана в этой главе: вы ничего не знали о формировании любви и привязанности к ней. В таком случае честно ответьте себе на следующие вопросы: как бы вы поступили в такой ситуации со своим партнёром? Были ли вы хотя бы удовлетворены теми отношениями, в которых принимали непосредственное участие? Наконец, можете ли вы сказать, что чувствуете себя счастливым человеком в ваших отношениях? Отвечая на эти вопросы самому себе, такого рода диагностика позволяет понять человеку: в действительности ли это его путь, по которому он идёт в плане своих межличностных отношений или есть необходимость внести изменения для более эффективного личностного взаимодействия.

В целом, говоря о любовной привязанности, важно отметить ещё некоторые особенности. Поскольку книга полностью посвящена людям с ограниченными возможностями здоровья, то каждый описанный раздел рассматривается именно в этой плоскости. Все мы знаем о том, что люди разные: кто-то холерик, кто-то сангвинник, флегматик, меланхолик и у каждого своя «реальность», – своё видение на мир. Это нормально. Однако, следует учесть тот факт, что на определённом жизненном отрезке, человек с возрастом поддаётся некоторым изменениям.

Такие изменения происходят в большей степени на психофизиологическом уровне. Кроме того огромная роль отводится чисто психическим и физическим факторам. Так, например, понятия о том, что такое любовь в 20 лет и в 40 резко различаются между собой. Казалось бы, что разница в возрасте не существенна – 20 лет, но не стоит забывать о том, что восприятие реальности в корне меняется. Если в 20 между партнёрами общим доминирующим интересом выступает секс, то в 40 или 50 эти же люди проникают глубинным уважением друг к другу и их общие увлечения кардинально смещаются в другую плоскость. Теперь основная задача для лиц данного возрастного контингента – извлечь из собственной жизни максимальную полезность, как для себя, так и для общества в целом (чего не успели сделать в 20 лет). Отсюда следует, что любовная привязанность действует ровно по такому же принципу: вслед за возрастными изменениями изменятся восприятия реальности человека, что напрямую отражается на уровне этой привязанности.

Ошибки восприятия. Не менее важная проблема, которую стоит рассмотреть более подробно. Я называю это так, потому что именно человеческому восприятию отводится главное место в развитии межличностных отношений. Это тот базис, на котором основывается мировоззрение индивида в целом. Как правило, когда дело доходит до любви между партнёрами, мы не способны поддаваться эмоциональному контролю. Под воздействием дофамина наш мозг блокирует сознательные действия, в следствии чего, часто все поступки в отношениях с противоположным полом совершаются на подсознательном или вообще неосознанном уровне. В результате под воздействием дофамина в отношениях может наблюдаться частичное искажение действительности как у мужчин, так и у женщин. Причины таких изменений по большей степени кроются в физиологии. Строение мозга у обоих полов притом одинаково, но если говорить о его социальной обусловленности, то именно в этом наблюдаются кардинальные различия.

Мужчины и женщины, во-первых, чувствуют и думают по-разному. Если женщина – это хранитель семейного очага, то мужчина – это воин, в обязанности которого входит защита и сбережение своей хранилищницы этого очага любви и верности. В корне различно восприятие мужчины и женщины. Прекрасная половина человечества фокусируется на абстракции явлений, что позволяет рассматривать вещи более детально. Следовательно, они руководствуются абстрактным мышлением как в отношениях с партнёром, так и в повседневной жизни (отсюда вытекает для мужчин такое понятие, как «женская логика»). У лиц сильного пола, напротив, доминирует в мышлении последовательность и конкретизация. Сложилось это эволюционно. Поскольку мужчины исторически являются защитниками своей родины и из покоя веков вели сражения за свою территорию, где абстракция в мышлении была недопустимой (иначе можно было полагаться на смерть). А воин достоин звания героя. Женщина, преданно ожидая своего «героя» в силу абстракции своего мышления прилагала все усилия для того, чтобы выглядеть красивой и привлекательной именно перед своим возлюбленным, учитывая до мелочей все детали её изящности и безупречности. И поскольку для этого она прилагала немалые усилия, в свою очередь, вторая половинка должна была по достоинству оценить её внешний облик. Она же для него старалась! Отсюда вытекает простая формулировка успешных межличностных взаимоотношений: ОН – ГЕРОЙ, А ОНА – КРАСАВИЦА.

В том случае, если он для неё не герой, а она для него не красавица, можно утверждать о гарантированном провале таких отношений.

Во-вторых, уровень любовной привязанности находится в обратно пропорциональной зависимости от личностной самооценки. Чем ниже у человека наблюдается самооценка, тем выше уровень любовной привязанности он испытывает к объекту своей любви. В связи с этим, следует отметить, что люди с ограниченными возможностями здоровья в большей степени подвержены такому влиянию. Занижая собственные достоинства, они наделяют ими своего любящего. Именно в нём они видят весь смысл их существования, вместо того, чтобы эти досто-

инства эффективно реализовывать в своей жизни. По причине отсутствия выработки такой способности, они апеллируют силой своей любви к партнёру.

Наконец, в-третьих, в основе привязанности лежат так называемые общие точки соприкосновения между людьми. Под этими точками соприкосновения подразумевается наличие общих ценностей, взглядов и интересов, которые партнёры разделяют между собой в процессе их взаимодействия. В этом плане прослеживается чёткая взаимосвязь: чем больше в паре общих точек соприкосновения, тем выше уровень их любовной привязанности друг к другу (только здоровой, конечно же).

Итак, мы рассмотрели взаимосвязь между любовью и привязанностью людей с ограниченными возможностями здоровья. Выяснили, какие из форм и видов привязанности являются наиболее актуальными для надёжными для построения и реализации успешных, долговременных взаимоотношений. Теперь важно понять: на какой из вашей привязанности основана именно ваша любовь. И если вы чувствуете свою готовность идти дальше по жизненному пути только вместе с вашим партнёром, несмотря на возможные сложности и препятствия, то включайте мозг, руководствуясь холодным предрассудком. Даже несмотря на то, что в силу вышесказанного сделать это весьма непросто.

## **4.2. Психические особенности человека с ограниченными возможностями здоровья**

В наши дни каждый имеет право на свою индивидуальность. Однако, стереотипы, навязываемые обществом диктуют те правила поведения, которых следует придерживаться современному человеку. Возникновение страха отсталости от социальных новшеств зачастую приводит к принятию этих правил. Все проблемы психологического характера коренятся в нас самих. Только мы являемся носителями этих проблем с одной стороны, с другой – мы есть их регуляторы. Особенности нашего характера и темперамента могут как помогать, так и препятствовать нормальному распределению и регуляции психической энергии. Люди – независимые по природе своей существа. Они ограничены разве только религиозной, божественной зависимостью не более того. Есть только две вещи, которые мы не в силах изменить – дату рождения и смерти. Все остальное подвластно нашему сознательному контролю.

Часто случается так, что человек самостоятельно испытывает потребность в зависимости различного рода. Здесь важно понимать, о каком виде зависимости идёт речь. Поскольку все наши психические особенности родом из детства, уклад жизни, ценности и нравы коренятся от предыдущих поколений, то мы, как продолжатели рода являемся носителями этих особенностей. Если помните, мы наследуем 50 % генов наших родителей и не важно каких. В том числе такие изменения способны отражаться на темпераменте личности. Хорошо, если к примеру, по вашей родовой линии имеются те гены, с помощью которых раскрывается весь внутренний потенциал и вы успешно реализовываете его в жизни. Однако, бывает и так, что вы невольно шагая по стопам предков, посвящаете всего себя тем делам, которые не приносят жизненного удовлетворения. Особенности психики не позволяют почувствовать того, что в мире на самом деле, прекрасного больше, чем чего-либо ужасного, пугающего нас. В связи с этим, такая личность оказывается легко внушаемой, с потребностью постоянного переживания негативных эмоций. Проблемой нашего общества психологического характера является по большей части то, что у нас интровертов больше, чем экстравертов. В том случае если бы оказалось все наоборот и экстраверты доминировали по численности в социуме, то психологи вообще не были востребованы на трудовом рынке!

Психические особенности человека с ограниченными возможностями здоровья по большей степени определяются его жизненным опытом и воздействием окружающей среды на него, как бы мы этого не хотели. Всячески стараясь стать независимым, он ещё больше попадает в ловушку этой зависимости потому что там, где личность приобретает эту мнимую «независимость», его реальная зависимость при этом увеличивается в разы. Причем виды такой зависимости могут быть совершенно разными. Основываясь на данных социологических исследований, приведённых и уже описанных в книги ранее, нужно отметить, что в подавляющей степени среди прочих прослеживается потребность в коммуникации. Однако, учитывая социальное взаимодействие лиц данной категории с окружающей реальностью, мы наблюдаем определённые недоработки в этой области. Прежде всего, такие недоработки проявляются в построении межличностного контакта, что весьма пагубно отражается на личности с определёнными физическими дефектами. Зачастую, мы имеем дело с отражением той реальности, которую бы каждый из нас хотел видеть. Проще говоря, мы желаем видеть именно то, что сами хотим видеть. Особенности такого поведения не требует колоссального расхода психических ресурсов и поэтому столь часто реализуются людьми в социальном взаимодействии. Прослеживается и такая особенность, что человек любой ценой жаждет постичь истину по причине тяги к определённому виду знаний. Опять же здесь главная роль отводится генетической предраспо-

ложенности личности. Если потребность в саморазвитии высока, то зависимость от внешних, окружающих нас источников снижается, и мы всё больше и больше становимся независимыми.

Самый опасный враг человека – это он сам. Только индивид самостоятельно принимает для себя решения остаться им или превратиться в личность. Блуждая в поиске таких решений, мы автоматически ступаем на тот путь, где от нас требуются минимальные усилия для обретения счастья, нашей личностной состоятельности. Парадокс заключается именно в том, что минимально вкладываясь в себя, мы хотим получить максимальную отдачу от других окружающих. Вместо выработки собственных качеств, которые помогали бы двигаться дальше, мы ждем, когда для нас проявят эти качества и в этом наблюдается большая ошибка людей с ограниченными возможностями здоровья. Оперирруя своей особенностью, мы сознательно отказываемся от ответственности за собственную жизнь! Мы идём по пути общества потребителей, в котором каждый пытается извлечь собственную выгоду, ничего при этом не производя. Это касается абсолютно всех жизненных сфер, в которых человек может пребывать. Все достижения в определённых областях личностного развития рассматриваются человеком, как величайший подвиг, за который ожидается получение социального одобрения. По большей степени человеком совершаются те или иные действия и поступки вовсе не потому что он сам хочет чего-либо достичь в жизни, а по той причине, по которой бы общество воспринимало его как состоятельной и полноценной личностью. В связи с этим, так или иначе мы опять же упираемся в реактивность, а наша с вами задача вырабатывать как можно больше проактивных качеств, поскольку это единственный путь к психическому и физическому благополучию. Рисуя рамки собственных ограничений в своём воображении, личность мгновенно попадает под зависимость окружающих. Такой человек не только позволяет другим управлять собственной жизнью в широком смысле, но и отдаётся высшим, божественным силам, тем самым снимая с себя ответственность за свои действия, перекладывая его на бога. В определённых случаях это даже хорошо, потому что там, где мы бессильны, всевышнему подвластно, однако когда речь идёт о тех ситуациях, на которые может повлиять человек с целью собственного повышения качества жизни, он начинает пасовать перед ними. Личность буквально одолевает чувство страха перед грядущими переменами и в мозге автоматически срабатывает защитная реакция. Что можно с этим сделать? Наконец, как избавиться от этого чувства, сознательно меняя собственную жизнь к лучшему?

Для того чтобы в полную меру дать ответы на поставленные вопросы, предлагаю ознакомиться с некоторыми вспомогательными методами личностного роста, которые применимы к людям с ограниченными возможностями здоровья.

Метод верования. Как вы уже догадываетесь, в основе данного метода лежит вера. Прежде всего, под этим подразумевается представления, отражающую веру человека в существование сверхъестественных сил, которые помогают личности обрести душевное спокойствие и успешно справиться с различными препятствиями и затруднениями на жизненном пути. Говоря по правде, такая методика применяется по большей степени в том случае, когда человек не находит какой-либо другой возможности высвободиться от внутреннего душевного дискомфорта. Таким образом, метод успешно может реализовываться также и в качестве психической саморегуляции людей с различными физическими нарушениями в развитии, в том числе с заболеванием Детского Церебрального Паралича.

Метод компенсации. Широко применяется людьми с различными дефектами в развитии. С помощью данной методики осуществляется выработка резервных возможностей человека в случае отсутствия или частичной утраты навыков самореализации. Таким образом, любой физический порог личности имеет смысл рассматривать не только в качестве несения грехов за своих предков, как это имеет место быть с точки зрения методики верования, но также и с позиции открытия для себя новых возможностей, благодаря которым индивидуум социализируясь, интегрируясь в различные сообщества, становится полноценной личностью.

**Метод сравнения.** Данная методика реализуется путём сопоставления самого себя с другими людьми. Здесь важно понимать, что по факту, мы проводим анализ собственных возможностей и способностей, притом одновременно сравнивая их с возможностями и способностями других лиц, у которых наблюдается более сложные виды и формы заболеваний. В результате, основываясь на проанализированных различиях между вами и теми, кто обречён на худшее физическое состояние – это та разница, на которую вы ощущаете своё превосходство как на физическом, так и на психологическом уровне.

**Метод индивидуализации.** Если в методике сравнения акцент ставится на сопоставлении совокупности личностных возможностей и способностей с возможностями и способностями других людей, то в данном методе, напротив, упор делается на проявлении отдельных характерных качеств человека. Проще говоря, основа методики заключается в работе по принципу: «сделай себя сам». Метод индивидуализации оказывается наиболее перспективным в своём применении для интровертов, поскольку свойственная им внутренняя замкнутость порождает борьбу с собственными препятствиями в жизни, что в конечном счёте, отражается на уверенности исключительно в свои силы и полагании только на внутренние способности и возможности, которые человек может использовать для реализации собственного развития. Однако, следует учесть, что сама по себе методика является энергозатратной и по степени выраженности требует максимального расхода психических ресурсов по сравнению с другими. В том случае, если поставив перед собой цель, человек идёт к её достижению, руководствуясь данной методикой, то становятся неизбежны определённые преграды на пути к этой цели. Будьте к этому готовы, поскольку это всё представляет из себя естественный процесс. Выражаясь научным языком, следует заключить, что при выборе данной методики личного развития с целью достижения определённой жизненной задачи, мы так или иначе сталкиваемся с фрустрацией.

В современном обществе принято считать, что фрустрация – это плохо. Однако, на самом деле это не более, чем психологическая установка, которую в силу характерных особенностей человек сам себе задаёт. Более того, для эффективной реализации ваших целей в жизни, фрустрацию следует рассматривать не в негативном, а позитивном ключе. Например, всякое препятствие в жизни только усиливает характер человека, тем самым наделяя его той внутренней психической энергией, с которой он способен найти выход даже из самой экстремальной, сложной и отчасти неразрешимой ситуации.

Подводя итоги статьи на данную проблематику, мы приходим к некоторым заключениям. Я уверен в том, что полноценно ознакомившись с этим разделом, вы отметили для себя свою отправную точку, которая поможет вам найти себя и двигаться в нужном направлении на протяжении всей жизни. Далее затронем не менее насущные, в некоторой степени острые вопросы, которые как правило, не останутся без ответов. Поговорим о двойственности миров, в которых могут пребывать не только все населяющие нашу землю, но и люди с ограниченными возможностями здоровья. Не отрывайтесь, впереди много нового и интересного!

### **4.3. Реальные и виртуальные миры человека с ограниченными возможностями здоровья**

Мировая цивилизация двадцать первого столетия отмечается в первую очередь становлением глобальной цифровой индустрии. Появление новых технологий сопровождается молниеносным ростом интереса и спроса к ним современного общества. Если основным достижением предыдущего века принято считать мощный прорыв в области научно-технического прогресса, в частности, появление интернета, то в нынешнем мы отмечаем последствия, к которым привели человечество в результате этих достижений. Такие последствия имеет смысл рассматривать как палку на двух концах: с одной стороны мы имеем дело с развитием новых возможностей благодаря использованию новых технических и цифровых средств в повседневной жизни, с другой появление новомодных, усовершенствованных гаджетов выступает продуктом нашего одиночества. Сегодня мы практически не можем себе представить жизнь без различных источников информации и развлечений. Подпитываясь разнообразными цифровыми средствами на просторах интернета, человек буквально забывает про своё нахождение в реальности. Как правило, такое происходит с человеком по причине отсутствия удовлетворения собственной жизнью, то есть применения себе как личности он не находит и поэтому его лекарством для спасения одиночества является волшебная таблетка под названием «Интернет».

Поскольку у людей со временем появилась возможность активно делиться событиями собственной жизни на просторах интернета, то при дефиците насыщенности реальностью, включая недостаток живой эмоциональной поддержки со стороны окружающих, человек склонен погружаться в мир виртуальности и искать себе применение, как личности уже не в реальном, а в виртуальном пространстве. Таким образом, личность в ходе своего индивидуального развития находится в пребывании двух миров – реальном и виртуальном.

Под понимаем виртуального мира человека наблюдается его психологическое состояние. При нормальном физическом и психическом развитии будет чётко соблюдена балансировка между данными двумя мирами. Однако, любой качественный сдвиг в определённую сторону свидетельствует о наличии конкретных выраженных интересах и склонностей личности. Когда речь идёт о людях с ограниченными возможностями здоровья, то данная проблематика набирает ещё большую актуальность. Если человек без каких-либо физических нарушений в развитии имеет колоссальную зависимость от сетей, то у личности с особенностями такой вид зависимости умножается в десятки, а то и в сотни раз! Важно понять: какова причина такой зависимости и с чем она связана? Для того чтобы дать внятные, развёрнутые ответы на поставленные вопросы, отсылаю вас к главе 2. Следовательно, причина кроется в отсутствии занятости людей с ограниченными возможностями здоровья. Нет вариантов «применения себя» – нет реального мира, а вернее взаимодействия с ним. Всё просто! Поскольку личность на протяжении жизни всегда сталкивается с принятием каких-либо решений, находясь перед определённым выбором, то ей более ничего не остаётся, помимо принятия этих решений в пользу мира с виртуальным пространством. Отсюда мы имеем дело уже с многочасовыми пребываниями в соцсетях и фактическим уходом из мира с реальными, живыми ощущениями и переживаниями. А если нам поставят огромное количество лайков на наш аватар, то мы вообще станем прыгать на седьмом небе от счастья!

Всё сказанное для нас свидетельствует лишь об одном: мы хотим быть принятыми обществом любой ценой, поскольку человек – это существо социальное и ему просто жизненно необходимо стать частью социума и чувствовать к ней свою принадлежность не только ради того, чтобы всяческими возможными способами подавлять свою внутреннюю отчужденность,

но и превозносить вклад в развитие всего человечества, несмотря на его различные внутренние и внешние сложности и противоречия.

После детального разбора понятий о реальных и виртуальных мирах имеет смысл чётко разграничить и выделить особенности взаимодействия людей в каждом из них. К физическим и психическим особенностям пребывания человека в реальном мире относятся:

- Живые эмоции
- Тактильный, телесный контакт
- Максимально точное личностное восприятие
- Выработка коммуникационных навыков
- Чёткое понимание реальных жизненных событий и ситуации
- Улучшение физического развития личности
- Объективность принятия решений и рациональное отражение действительности.

Теперь выделим физические и психические особенности нахождения личности в виртуальном мире:

- Искусственное общение посредством технических средств связи таких как телефон, интернет (скайп, вайбер, ватцап, различные соцсети) выступает подменой проявления живых эмоций. Альтернативой данного общения служат различные смайлы, стикеры и т. п. формы изображений.

- Отсутствие тактильных ощущений
- Искажение личностного восприятия
- Частичная или полная утрата навыков коммуникации в зависимости от времени пребывания в виртуальном пространстве
- Расплывчатое представление о реальных жизненных событиях и ситуаций либо их отсутствие
- Деградация физического развития личности
- Спонтанность принятия решений, основанных на иррациональном отражении действительности.

Самое время произвести сравнительный анализ личностных особенностей между «двумя мирами» и выяснить, какие из них окажут наиболее благоприятное воздействие на человека с ограниченными возможностями здоровья для его физического и психического благополучия.

В идеале должен наблюдаться своего рода баланс между реальным и виртуальным миром. Однако, как показывает практика, такого не происходит, особенно когда речь идёт о людях с ограниченными возможностями здоровья. Целесообразно выяснить причину, по которой этот баланс между двумя мирами нарушается. Если речь идёт о лицах с нарушениями физического развития, то под этим, в первую очередь, подразумевается дефицит удовлетворённости реальной жизнью человека со всеми её проявлениями. Поскольку дело обстоит именно таким образом, то становится неизбежным переход личности из реального в виртуальный мир, в котором происходит подмена реальных жизненных событий на виртуальную действительность человеческих ощущений и переживаний. Таким образом, объектом нашего целостного восприятия мира является уже не взаимоотношение с окружающими нас людьми и эффективное с ними взаимодействие, а компенсация недостающих реальных жизненных ощущений путём поиска реализации себя в виртуальной реальности. Также такое явление можно рассматривать в качестве «переноса» всех собственных успехов и достижений, выдавая виртуальный мир за реальную действительность. Часто такое имеет место быть тогда, когда реальный мир человека с ограниченными возможностями здоровья попросту игнорируется либо вытесняется на второй план по причине отказа от самореализации в нём или заданных психологических установок (о них мы поговорим чуть позже).



## **Сравнительный анализ психических и физических особенностей людей с ограниченными возможностями здоровья в реальном и виртуальном мире**

При данном сравнительном анализе двух миров, в которых может пребывать человек с ограниченными возможностями здоровья, важно понимать, что каждый из них преобладает своими преимуществами и недостатками. И это нормально, поскольку в жизни не существует идеальных условий, в которых личность могла развиваться и обеспечивать себя всеми желаемыми потребностями мгновенно.

Рассматривая аспект жизнедеятельности личности в реальном мире, мы по сути имеем дело с проявлением настоящих эмоций, ощущений и переживаний. Между людьми осуществляется живая коммуникация, в основе которой проложен процесс максимально точного личностного восприятия. Благодаря такому преимуществу в общении складывается ощущение полноценного жизненного удовлетворения, поскольку большинство недостатков индивидуума с нарушением физического развития компенсируются посредством разделения с окружающими собственными теми самыми эмоциями, ощущениями и переживаниями. Кроме того, пребывания человека в реальном мире позволяет установить тактильный контакт, тем самым способствуя улучшению и развитию его сенсомоторной активности, которое оказывает прямое воздействие на психические познавательные процессы (память, мышления и речь). Снижение тактильного контакта либо полное его отсутствие, напротив, приводит к процессу постепенной деградации данных психических процессов либо их остановки на данном этапе развития.

### **Выработка и отсутствие коммуникативных навыков в реальном и виртуальном мире**

Поскольку так или иначе человек с ограниченными возможностями здоровья по известным причинам в большей степени погружён в рутину виртуального мира, то на первый план поднимается вопрос о его взаимодействии с реальными жизненными положениями в обществе. В этой связи основная роль отведена чисто коммуникативным навыкам. Чем больше развиты коммуникативные возможности личности, тем сильнее наблюдается наклон человека в пользу реального мира со всеми его живыми составляющими компонентами. Напротив, затормаживание в развитии навыков общения сопровождается уходом личности в мир с виртуальными возможностями с целью собственного жизненного применения.

### **Чёткое понимание реальных жизненных событий и ситуации против расплывчатого представления о действительности**

Осознанность и понимание окружающей действительности позволяет ставить человеку перед собой новые задачи и цели, которые являются основными мотиваторами личностного развития. Недостаток реальных событий на протяжении жизни сопровождается их подменной, перерастающей в виртуальную плоскость жизненного восприятия, что является прямым путём в застраивании людей в соцсетях и различных источниках развлечения в сети. Отсюда мы имеем дело с расплывчатым представлением и пониманием реальных жизненных вещей, поскольку при пребывании в виртуальном мире адекватная оценка действительности утрачивается, а на смену ей приходит те ощущения и переживания, которые сравнимы с жизненно необходимыми событиями в повседневности.

Рассматривая аспект межличностных взаимоотношений, следует учесть, что в случае нарастания любовной привязанности грани двух миров способны к стиранию, сливаясь при

этом в одно целое. Однако, у людей с ограниченными возможностями здоровья привязанность не отождествляется с зависимостью. Напротив, отношения, протекающие в плоскости виртуального мира часто приводят к отстаиванию собственной независимости, поскольку пребывания в нём в отдельных случаях является единственным способом в полной мере прочувствовать свою социализованность.

### **Улучшение и деградация физического развития личности**

В большей степени фактор физического развития определяется функциональным состоянием личности. Однако, не менее значимой остаётся связь реального и виртуального мира человека с ограниченными возможностями здоровья. Поскольку основным преимуществом реального мира является установление тактильного контакта, то в этой связи, мы имеем дело уже с физической составляющей развития которая, как известно, находится в неразрывной связи с психическими компонентами индивида. Отсюда следует, что чем больше развиты физические возможности человека, тем сильнее приходят к действию его высшие психические функции (внимание, память, воображение, мышление и речь). Параллельно между собой развиваясь, эти функции обеспечивают нам полноценную жизнедеятельность, которая сопровождается успешной социализацией, а затем интеграцией в определённую сферу деятельности. Деградация физического развития людей с ограниченными возможностями здоровья связана как с их функциональным состоянием, так и с чрезмерным пребыванием в виртуальном мире по причине отсутствия выработки сенсомоторной активности.

### **Объективность принятия решений, основанная на рациональном отражении действительности против спонтанности принятия решений, основанных на иррациональном отражении действительности**

Ранее речь шла о том, что человек в ходе своего всестороннего развития приобретает и обеспечивает себя всеми важными функциями для создания условий поддержания нормальной жизнедеятельности. Находясь в постоянном поиске принятия решений, мы всё чаще пренебрегаем их объективностью. Спонтанность принятия решений сопровождается спадом рационального оценивания собственных и чужих действий. Таким образом, подвергаясь различным воздействиям внешних раздражителей, наше сознание зачастую отражает сторону иррациональной действительности.

Объективность принятия решений позволяет рационально отражать действительность, которая приводит к адекватному оцениванию как самого себя, так и других людей с имеющимися возможностями и достижениями в собственном развитии. Однако, когда такая действительность переходит в русло виртуального мира, рационально отражать действительность оказывается достаточно сложно, поскольку выработка компонента живых, реальных действий останавливается и взаимодействие физического развития личности с реальным миром фактически прекращает свою работу, а это, в первую очередь, оказывает негативное влияние на психическое содержание человека со всеми его вытекающими вышеописанными последствиями.

### **Альтернативные способы физического и психического развития**

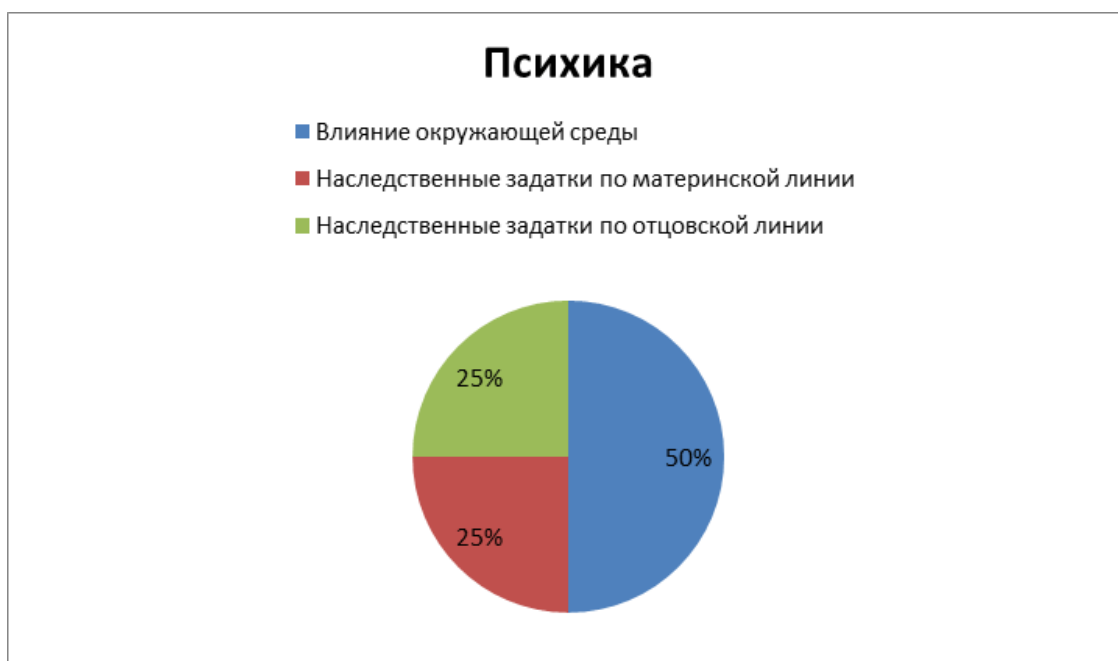
Итак, мы разобрались с ответами на вопросы: почему так происходит? Теперь нам предстоит выяснить и ответить на главный вопрос: что с этим делать? Поскольку каждый отдельно взятый человек располагает ограниченным набором собственных возможностей, то необходимо использовать и применять их по максимуму с целью реализации себя и повышения каче-

ства жизни. Такую личностную конструкцию имеет смысл рассмотреть, используя нашу известную схему 50:50. В том случае когда человеку недостаёт определённых качеств для повышения уровня своего развития, он начинает черпать их из окружающей среды. Впитывая их в себя, как губка в собственное сознание, личность начинает вырабатывать все необходимые ей качества для успешной адаптации и приспособления к конкретным условиям жизни. Данная конструкция распространяется как на физические, так и на психические свойства. К счастью, природой предусмотрено, что данный психогенетический подход способствует равномерному распределению энергетических, жизненно необходимых возможностей человека, что позволяет в любых условиях и ситуациях нормально развиваться, а также выполнять все необходимые функции в социуме.

## 5.1. Влияние психологических установок на человека с ограниченными возможностями здоровья

В предыдущих разделах руководства вопрос влияния психологических установок был затронут лишь косвенным путём. Поскольку, как уже выяснилось, что окружающая среда оказывает на нашу психику значительное воздействие, с помощью которой мы формируемся, как личность, то становится неизбежным рассмотрение психологических установок в контексте их влияния на человека с ограниченными возможностями здоровья. Для облегчения понимания, на первый взгляд, достаточно сложного материала предлагаю схематично рассмотреть из чего формируется наша психическая деятельность, а также, в частности понять из чего состоит психика человека в целом.

### Психогенетический подход



Итак, поскольку психика – это результат взаимодействия живого организма и окружающей среды, то следует разобраться подробнее, а именно нам важно понять: что может входить в каждый её компонент?

Наследственные задатки влияют, прежде всего, как на темперамент (потому что он врождённый), так и на некоторые генетические факторы развития личности. К примеру, если в вашей семье имеются либо до этого располагали любовью к музыке и часами проводили за пением или игре за роялью, то с вероятностью 1/4 в вас может проявиться этот талант. Однако, это не означает, что вы точно будите этим заниматься поскольку главное значение отводится внешним факторам среды, в которую вы попадёте и на основании тех или иных социокультурных компонентов вы приобретете своё истинное предназначение. А теперь разберёмся в следующем: как вы считаете, для чего так детально мы разбираемся в вопросах психогенетического подхода? Наконец, зачем нам нужно знать такие научные тонкости, забывая свою голову, на первый взгляд, ненужными вещами? Прежде всего, это делается с целью собственного накопления знания о себе, которое оказывает прямое влияние на наше физическое и психическое

развитие. Распознавая причину того или иного пагубного явления, мы её можем если не устранить, то хотя бы минимизировать, тем самым способствовать улучшению как физического, так и психического здоровья.

Разобрав внутренние, генетические факторы развития целесообразно обратиться к рассмотрению внешних факторов, поскольку именно они оказывают наибольшее воздействия на компоненты личностного составляющего человека в целом.

### **Роль психологических установок в развитии человека с ограниченными возможностями здоровья**

Под понятием психологической установки, в первую очередь, подразумевается конкретно заданное воздействие на психику человека того или иного явления, в ходе которого личностью отражается та или иная жизненная позиция, влияющая на его поведение. Если мы полностью хотим контролировать собственным поведением, не поддаваясь воздействию извне, то для этого нам нужно помнить три важных момента:

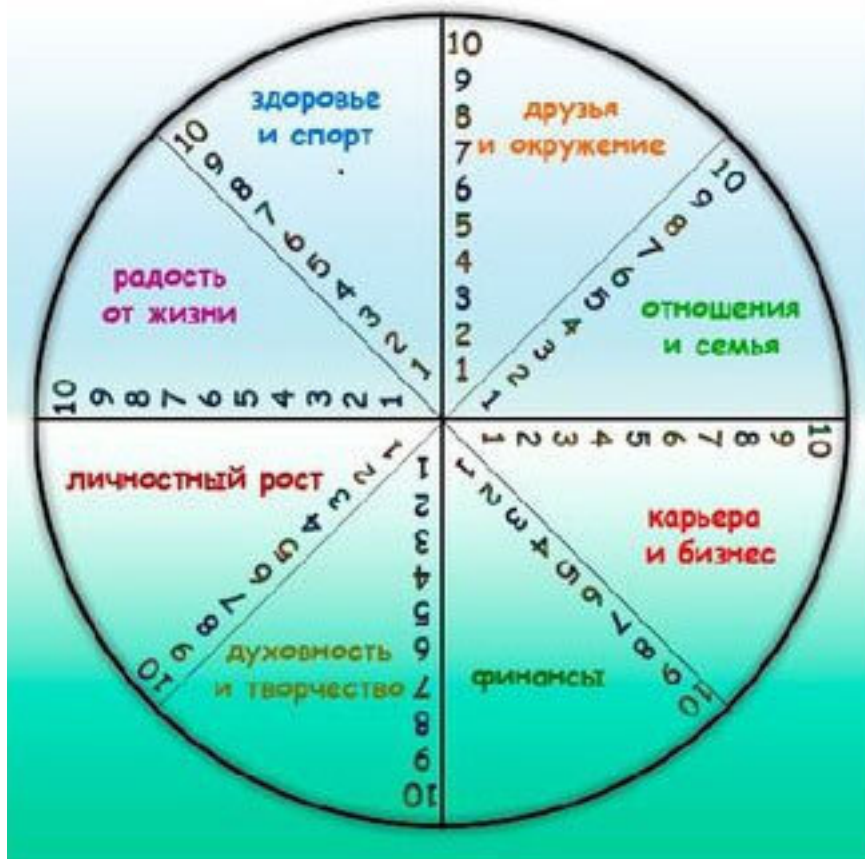
Во-первых, все виды психологических установок протекают на неосознанном уровне. Минусами использования таких установок является трудность их различать по критериям «хорошо» и «плохо». Например, вы неосознанно можете чувствовать неуверенность в себе, в следствии чего это может сопровождаться неадекватно заниженной самооценкой, благодаря которой у человека успешно и стремительно развивается комплекс неполноценности. Напомню важную вещь: данная описанная ситуация обусловлена внешней средой, а точнее тем обществом, в котором мы находимся. Примером «хорошей» установки является наличие уверенности в собственных моральных и духовных силах, сопровождаемых конкретно поставленных перед вами целей. Кстати говоря, повышение уверенности имеет прямое влияние на результативность достижение этих целей.

Во-вторых, они задаются под влиянием как внешней среды, так и самим человеком. В этой связи их принято подразделять на внешние и внутренние. Внешние психологические установки по своей сути являются навязанными извне установками. При этом значительное воздействие оказывает на человека общество – то окружение людей, в котором он находится. Если постоянно говорить человеку, что он дурак, не способный на собственное дальнейшее развитие, то он ровно таким же образом будет иметь представление о себе. Более того, он начнёт и будет себя вести соответствующим образом. Здесь речь шла о внешне отрицательной установки. Внешне положительная же психологическая установка направлена, в первую очередь, на эмоциональное поддержание человека со стороны общества с целью достижение его определённых задач. Осуществляя на личность такое воздействие, автоматическим образом срабатывает механизм подкрепления, тем самым добавляя уверенности не только в разрешении конкретной сложившейся ситуации на данный момент времени, но и долгосрочной перспективе её развития.

В-третьих, они обладают собственной направленностью. Здесь важно прийти к осознанному пониманию и сами себе максимально искренне ответить на вопрос: в какой именно области мы хотим развиваться? Далее нам потребуется данный вопрос разделить на некоторое количество под вопросов для прояснение конкретной ситуации более детально. С удовольствием поделюсь для вас таким примером:

Представьте себе такую ситуацию. Перед нами поставлена цель: научиться собственному передвижению без каких-либо специально оборудованных вспомогательных средств, то есть научиться самостоятельной ходьбе. Что нам может для этого понадобиться? Детально разбирая каждый вопрос, дайте ему оценку от 1 до 10 баллов. Для облегчения понимания разберём это с помощью коучингового инструмента «Колесо личностного развития».

Перед тем как мы будем изображать наше «Колесо» нам понадобится разбить его на несколько составных частей, одна из которых для нас будет являться приоритетной и без которой добиться какого-либо успеха в данной области окажется невозможно. Вероятнее всего для нас это будет физическое состояние. Условно дадим ему общее название «здоровье и спорт». Теперь постараемся ответить на вопрос: что для вас входит в эту часть нашего колеса?



По шкале от 1 до 10 баллов оцените наличие ваших возможностей для развития данного приоритетного сектора. Также нужно описать по пунктам, отвечая на вопрос: что в него входит в вашем понимании? Возможно, вам не хватает физической подготовки? Если так, то что в неё входит на ваш взгляд? Вряд ли тот, кто пока что только начал стремиться достичь успеха в данном секторе развития перечислит и заполнит все 10 пунктов. Не стесняйтесь давать адекватную оценку в каждом из секторов. Будьте честны и откровенны по отношению к себе, ведь то насколько вы заполните каждый сектор, будет означать, насколько потребуется развиваться вам в той или иной области. Затем, заполнив либо закрасив все сектора посмотрите и решите для себя как вам едится на таком колесе? Возможно, весьма неудобно? Хотя у всех всё достаточно относительно и дать оценки этому, не общаясь с вами тет-а-тет фактически невозможно. Скорее всего, это есть некоторая игра в воображение, с помощью которой человек, представляя схематично свои возможности, расставляет и адекватно расценивает собственные ресурсы для обеспечения своего психического и физического благополучия.

Идём дальше. А как обстоят дела в отношениях с вашими друзьями, родными и близкими? Могут ли вас они поддержать в нужный момент? В секторах «друзья и окружения», а также «отношения и семья» дайте оценку в развитии этих направлений. Внимательно обдумайте каждый подпункт в секторе, отмечая что у вас есть уже, и чего не хватает для его целостного содержания. Возможно, вам не хватает моральной поддержки со стороны окружающих для реализации ваших целей? Или, будучи интровертом, вам есть необходимость побыть

наедине с собой, чтобы принять самостоятельно решение, отвечая в глубине души на вопрос: куда вам двигаться дальше? Как видите, всё выглядит неоднозначно и, прежде всего, зависит от конкретных жизненных условий, в которых находится человек. Опять же, отвечая на эти вопросы, мы понимаем, что влиянию психологических установок отводится главное место в личностном развитии по всем направлениям.

Вообще как понять человеку, что ему необходима та или иная установка для нормального развития и поддержания собственного организма в целом на должном уровне? На самом деле всё зависит от того, какой результат мы хотим от неё получить. В данном случае, основной задачей для нас является повышение активности с целью улучшения качества жизни, как на психическом, так и на физическом уровне. Теперь рассмотрим подробнее, какие из них окажут наиболее благоприятное воздействие на человека в той или иной ситуации, а каких стоит избегать, для того чтобы не нанести вреда собственному психическому здоровью.

**Фиксированная установка.** Располагает постоянному воздействию на собственное поведение тех факторов влияния, с помощью которых человек самостоятельно добивается поставленных перед ним целей. Основным преимуществом данной установки является то, что она возникает на основе опыта и потребностей личности. Проще говоря, наше поведение в конкретной ситуации отражается под опытом, имеющимся ранее. В этой связи всё вышесказанное, в очередной раз, подчиняется правилу психогенетического подхода. Для нас имеет особую значимость то, что мы можем добиться, используя данную психологическую установку, и какую пользу от неё извлечь для полного раскрытия физического и психического потенциала. Впрочем, как и любая другая установка, она обладает своими определёнными преимуществами и недостатками. Начнём с описания преимуществ:

1) Фиксированная психологическая установка позволяет человеку чётко обозначить поставленную перед ним цель и идти пошагово по пути её реализации.

2) Она же способствует повышению внутренней уверенности, которая, в свою очередь, придаёт человеку жизненно важных психических сил для роста в своём развитии (причём в любом!).

3) Такая установка направлена на изменение восприятия окружающего мира. То есть человек, представляя конечный результат поставленной цели, меняет собственное отношение к той среде и тем условиям, в которых он находится. Только внутренне меняя себя, мы изменяем мир.

К недостаткам фиксированной психологической установки относится:

1) Стойкое убеждение в отсутствии способностей своего личностного физического и психического развития. Здесь мы сталкиваемся, в первую очередь, с заниженной (порой неадекватно) самооценкой, которая является мощной преградой на пути к росту одновременно по всем направлениям человеческого развития.

2) Застревания человека на определённом этапе физического и психического развития. Именно это лицу с ограниченными возможностями здоровья зачастую не позволяет выйти за пределы рамок их имеющихся способностей. Под влиянием как внутренней, так и внешней отрицательной психологической установки происходит блокировка в сознании эвристического (творческого, нестандартного) мышления, что напрямую отражает ограничение хода их позитивного мыслительного акта. А мы есть то, что думаем и мыслим!

3) Наконец, под воздействием отрицательной фиксированной психологической установки разрушается не только целостная психическая деятельность, но также человеком отвергается физическая реальность, в которой он фактически прекращает работу над собой с целью развития, сохранения и поддержания нормального физического состояния и жизнедеятельности.

Социальная установка. Данная установка для человека с ограниченными возможностями здоровья с одной стороны является мотиватором личностного роста, с другой, она же способна в определённых случаях притормаживать его индивидуальное развитие. Такая «палка на двух концах» подвешена на чашах весов, с помощью которых определяется наш жизненный баланс. Однако, вы помните, что именно удержания личностного равновесия является мощным фундаментом для построения гармоничной реальности. Так как человек располагает социальной обусловленностью и в большей степени подвержен воздействию извне, то результат социальной установки не заставляет себя долго ждать и человек охотно поддаётся её воздействию. Для нас имеет большое значение то, насколько умело и целесообразно мы ей руководствуемся в практических, жизненных условиях, ведь только от этого зависят итоги нашей конечной деятельности. Пришло время для традиционного описания преимуществ и недостатков влияния социальных установок на человека с ограниченными возможностями здоровья.

Преимущества влияния социальных установок. Из названия уже становится очевидно, что главным компонентом таких установок выступает социум. Под его воздействием человеку, зачастую, становится трудно принимать какие-либо самостоятельные решения и в ход автоматически запускается работа коллективного мышления. Оно же весьма ненавязчивым образом нацеливает личность на конкретный результат, который также может отражаться на повышении её физической и психической активности. А это и есть главная задача нашего руководства для ежедневного практического использования! В связи с этим, очень важно, чтобы у человека имелаась эмоциональная поддержка со стороны. Ведь именно она нас заручает 50 % личностного успеха! Отсутствие положительной социальной установки в лучшем случае сопровождается ленью, которая имеет свойство охватывать как физический, так и психический потенциал. Действия от такого рода последствий личность буквально обратно превращают в состояние индивидуума, у которого развития по всем направлениям попросту останавливается, в силу чего его жизнедеятельность фактически прекращает свою работу.

Недостатки влияния социальных установок. Существует множество факторов, которые оказывают негативное воздействие на психику человека. Остановимся подробнее на рассмотрении главных из них, которые и являются мощными «фрустраторами» на пути к проявлению наших безграничных способностей.

В одной из глав нашего руководства вам, наверняка, с умеренной периодичностью встречалась фраза: «Мы есть то, что думаем, мыслим». И это не случайно. В действительности, от содержания и качества нашей мыслительной деятельности зависит то, какими мы будем на протяжении всей жизни и как, собственно говоря, ей распоряжаться. Мы знаем, что человек в праве выбирать, в каком обществе ему находится, а какого избегать стороной. Однако, когда речь идёт о психологических установках, важно отметить то, что они протекают на неосознанном уровне и, поэтому, человек в таком случае лишается права на собственный выбор, то есть в его сознании временно блокируется умение им управлять. В свою очередь, за счёт этого у человека формируется новый поведенческий стереотип, который в дальнейшем отражается его содержанием характера. Опять же на вопрос о том, какой у человека будет сформирован поведенческий стереотип ответ весьма предсказуем, ибо правила психогенетического подхода ещё никто не отменял! Так, достаточно просто и легко у человека далеко в подсознательном может закрасться страх отвержения социума. Он буквально везде и всюду любой ценой станет отгораживаться от окружающих дабы не показывать публично свои физические пороки. Но при этом с психикой всё в порядке! Всё описанное выше не более чем заданная отрицательная психологическая установка и благо её можно и нужно исправить на противоположный знак. Но главное, как это сделать? Наконец, что необходимо сделать человеку для ощущения удовлетворённости собственной жизнью и приобретения неподдельного чувства счастья? Ведь именно от этих составляющих мы сможем добиться успехов в любых отраслях нашего развития.



Поскольку в современной жизненной атмосфере человеком «правит» общество, в котором он проживает череду эпизодов своего личностного пути, то в целях собственного физического и психического благополучия важно позаботиться о том, чтобы в данной среде максимально обеспечить себя безопасностью и комфортом. Такие условия позволят приобрести дополнительные психические ресурсы для исполнения, на первый взгляд самых сложных, трудновыполнимых и, отчасти, нереальных задач. Только после того, как вы приобретёте эти две основных составляющих, вашему сознанию буквально откроется путь для новых возможностей. Страхи и сомнения о непринятии себя и нежелании показаться окружающим таким, какие вы есть уже не будут являться вашими движущими психическими силами. Под влияние постоянного положительного подкрепления на психику со стороны окружающей среды чувства комфорта и безопасности будет пополняться во внутренних душевных резервах, и только дойдя до определённой черты, они с колоссальной отдачей станут работать не только на вас с целью реализации ваших возможностей, но и приносить пользу также другим, кто в этом нуждается. Таким образом, вы становитесь высокоэффективной личностью, которая наделена ответственностью не только за собственные успехи и достижения, но также и передаёт эту ответственность за себя в руки тем, для кого счастье – это больше, чем слово.

Недостатками социальных установок является, прежде всего, то, что под их влиянием человек с ограниченными возможностями здоровья склонен подвергаться негативному воздействию со стороны общества. Ярким примером является механизм отрицательного подражания, когда в общественных местах кто-то замечает и указательным жестом руки даёт понять, что вы чем-то отличаетесь от остальных. Как правило, это дети поэтому, следует понимать, что детская психика не обладает рациональной глубокой осмысленностью и исключать данное происходящие из поля вашего внимания. Однако, такое удаётся не всем и не сразу по причине слияние хода эгоцентрического мышления. Конфликт разгорается в том случае, когда каждый на себя «тянет одеяло», поскольку психика ребёнка по своим свойствам эгоцентрична и исключает некоторую осмысленность вещей, то вся ответственность перекладывается на того, кто «мудрее». В этой связи остро поднимается вопрос здравого смысла. Только осознанно отключая механизм собственного эгоцентризма, вы достойно одерживаете победу в этом неравном «бою»! Другое дело, когда вы подвергаетесь негативному воздействию со стороны, на первый взгляд, «взрослых» людей. Такое случается чуть реже, чем со стороны детей, однако, тоже имеет место быть. Для того чтобы комплексно понять причину этого явления, нам нужно немного обратиться к тому, что было описано в предыдущей главе. Мы говорили о взаимосвязи реального и виртуального мира. Более того, мы подробно рассматривали аспекты пересечения этих миров друг с другом. Конкретно мы должны остановиться и разобрать вопрос иррациональной действительности, который, так или иначе, отражает смысл данного поведения окружающих. В конечном итоге, именно утрата адекватной оценки действительности побуждает людей на преждевременные, ложные выводы о человеке. Уже отсюда нам приходится иметь дело с проявлением недоверия, подозрительности и другими подобными источниками препятствования нормального межличностного общения. В запасе на такой случай всегда у каждого найдётся фраза: «Ни мы такие – жизнь такая!». Разочарую вас, друзья мои. С жизнью как раз таки всё в порядке, возможно, это с нами происходит что-то ни то.

## 5.2. Воображение как мощный инструмент развития личности

*«В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, то есть идеально».*

*К. Маркс*

Мы подобно останавливаемся на рассмотрении воображения, как мощного инструмента развития личности, поскольку именно с помощью данного психического процесса человек позволяет себе максимально раскрыть свой внутренний потенциал, добываясь при этом невероятных высот в реализации сложных поставленных перед ним задач. Комплексное сочетание представляемых образов в форме эпизодических картин в реальных жизненных условиях придаёт надежду, уверенности и сил идти дальше по пути, которому ведут нас свыше. Однако, для достижения определённых результатов, которые являются прямым отражателем уровня и качества нашей жизни, одного упования на религиозного лидера не достаточно. Только наличие сочетания процесса воображаемой ситуации с верой в себя и свои возможности придают дополнительную энергию для полноценного личностного развития, которое включает в себя непрерывный рост как психического, так и физического потенциала. В связи с этим, нам важно прийти к осознанному пониманию того, как эти описанные составляющие вписать в рамки возможностей каждого из нас для того чтобы впоследствии мы смогли извлекать от них пользу. Проще говоря, нам есть необходимость поступить таким образом, чтобы воображение стало работать на нас с целью раскрытия тех психических и физических ресурсов организма, которые до определённого времени никаким образом не проявлялись, оставаясь при этом как бы за тенью в поле сознания. Соответственно задача, которая перед нами стоит – научиться эффективно использовать воображение с целью извлечения максимальной пользы психическому и физическому здоровью. Следует учесть тот факт, что воображение тесно связано с эмоциональной сферой человека, а раз так, то мы не имеем возможности дать конкретные ответы на вопросы о том, какую именно пользу получить извлечь от данного когнитивного процесса: принесёт ли нам оно больше печали и грустных воспоминаний о прошлом или, задавая положительную психологическую установку, воображение станет работать на нас для реализации дальнейшего потенциала в развитии? На самом деле всё зависит от индивидуальных психических особенностей каждого из нас. И то, какую воображаемую ситуацию мы будем представлять, будет являться прямым отражением нашей действительности – той субъективной реальности, которую проживает человек. По сути говоря, принцип работы человеческого воображения имеет прямую взаимосвязь с процессом работы мыслительной деятельности: помимо того, что они представляют собой две общие познавательные, когнитивные операции, комплексно дополняющие друг друга, воображение и мышление способны интегрироваться в единый процесс деятельности, тем самым улучшая её эффективность. В свою очередь, эффективность есть результат нашей работы над собственными физическими достижениями в развитии, прочно закреплённый на психической основе. Скорее всего физические достижения выступают своего рода «каркасом» – крышей нашего «жилого дома», в то время как психическая основа, которая включает в себя воображение, мотивацию, настроение, установки и т. п. – его фундамент. И тут мы понимаем одну достаточно важную вещь: невозможно построить хороший дом, пусть даже с качественными материалами без прочного, надёжного фундамента. Иначе всё разрушится, возможно ни сразу, но трещины в любом случае начнут образовываться!

Соответственно для того чтобы не допустить постепенного разрушения нашего «дома», в котором уют и теплота позволяют комфортно проживать, нужно позаботиться о его фунда-

менте, то есть психической основе, сопровождающей благоприятный психологический климат, в котором личность могла не только активно «прорасти» – достигать желаемого уровня собственного развития с целью реализации поставленных перед собой задач, но также вообразила перспективы своего личностного роста – морального, духовного и физического масштаба, несмотря ни на какие ограничения.

Ещё одно преимущество активного использования воображения в практических жизненных условиях – представление конечных результатов деятельности. Об этом упоминал также Стивен Кови. В своей известной книге «семь навыков высокоэффективных людей», отдельно уделялось внимание главе под названием «начинайте, представляя конечную цель». Из её названия уже становится понятно: для того чтобы достичь, представленную перед нами цель, необходимо с чего-либо НАЧАТЬ! Начать развиваться, начать стремиться к чему-либо, наконец, начать достигать новых высот своего развития. Любая марка автомобиля не заведётся и не поедет, если в бак не залить топливо. Точно также человеку будет весьма затруднительно двигаться в заданном направлении без какой-либо энергии – тех жизненных сил, которые придают дополнительную уверенность в себя и свои возможности. В роли такой энергии выступает воображение, с помощью которого человек с ограниченными возможностями здоровья не только способен представлять свою конечную цель и успешно её достигать, но также совершенно забывает о том, что его возможности вообще чем-то ограничены.

Для того чтобы убедиться в действительном существовании данных описанных вещей, во избегании некоторого скептицизма, имеет смысл обратиться к фактической научной базе, накопленной несколькими десятками лет спустя известными учёными, специалистами в области исследования человеческого воображения, но по сей день не утрачивающих своей актуальности. Весьма содержательно, чётко и ясно описывает механизм воображения Л. С. Выготский: *«все фантастические и нереальные наши переживания, в сущности, протекают на совершенно реальной эмоциональной основе»*. Уже из положения Льва Семёновича становится очевидно, какое бы явление или предстоящее событие мы себе не представляли, все до этого мыслимое, воображаемое нереальным для человека рано или поздно способно не только переживаться, но и превращаться в совершенно реальную действительность. Остаётся только самое простое – поверить в это. В связи с этим, проблема, которая перед нами встаёт на первый план – это характер. Поскольку он в большей степени зависит от определённого воздействия окружающей среды, то весьма важно, чтобы именно среда, в которой вы находитесь, позволяла вам активно расти и развиваться. Растить – значит приобретать и накапливать тот психический и физический потенциал, который приводил бы вас в конечном итоге к полной независимости. Под развитием подразумевается активная выработка целеустремлённости, закреплённая в характере на постоянной основе, результатом которой является личностная самостоятельность. Только полная независимость в сочетании с личностной самостоятельностью даёт прочную основу для выработки полной физической и психической независимости! А это и есть главные составляющие счастья для человека с ограниченными возможностями здоровья.

Если вы скептик и в силу своих физических и психических возможностей не решается раскрыться на полную, вовлекая в активную работу весь душевный, внутренний потенциал, то велика вероятность, что вас буквально будто что-то притормаживает. В вашем разуме и теле где-то по сред них срабатывает кнопка «СТОП!». Неосознанно её нажимая, вы отказываетесь от права, которое изначально с момента рождения было за вами прикреплено, почувствовать себя счастливым и пребывать в этом состоянии до конца своих дней. Такое «торможение» обуславливается сразу несколькими положениями, которые будут раскрыты прямо сейчас.

## Воображение, как страх предстоящей результативности

Поскольку воображение, зачастую, несёт в себе фиксированный результат переработки прошлого опыта, то человек склонен придерживаться той жизненной позиции, которая ранее отражалась предстоящими поколениями, а раз так, то именно те устои, взгляды и мировоззрение будут выноситься личностью на первый план, которыми были наделены её предки. Например, такое чувство как страх, которое мешает добиваться определённых успехов в развитии, способно передаваться человеку по родственной линии и проявляться во вне под влиянием заданных отрицательных психологических установок. Здесь опять же проделал свою работу психогенетический подход. Однако, когда речь идёт о кратковременном, ситуативном страхе – это нормально, поскольку несёт в себе обычную биологическую потребность человека, но если мы говорим о страхе, как долговременном хроническом явлении с ярко выраженными паническими атаками – это уже патология, от которой можно и нужно избавляться здесь и сейчас для улучшения и нормализации психического и физического здоровья. В связи с этим, воображение, которое до этого ранее рассматривалось как положительный, мощный инструмент развития личности, также обладает рядом отрицательных, побочных воздействий на человека с ограниченными возможностями здоровья, одно из которых – это страх. Чувство неопределённости порождает неуверенность в собственных силах, и часто, по этой причине человек просто начинает теряться. Теряться, в первую очередь, в самом себе. Не осмелившись попробовать очередной способ сделать свою жизнь лучше, он проигрывает борьбу за права быть счастливым. Представляемые эпизодические картинки, отражающие в сознании с помощью воображаемых явлений под воздействием страха грозятся не превратиться в реальность, а это значит – смысл жизни для такого человека потерян.

## Воображение, как основа физического развития

Достаточно легко нам будет убедиться в том, что воображение не только есть открытый путь для достижения поставленных целей, но и является мощным базисом физического развития человека. Казалось бы, на первый взгляд, поверить в это весьма непросто, однако, в ходе специально проведённого эксперимента выяснилось, что благодаря процессу воображаемой ситуации, человек постепенно начинает овладевать физическими двигательными навыками, которыми до этого ранее их выполнение представлялось невозможным и попросту нереальным.

Для наглядности возьмём за основу данные научного эксперимента, описанные в истории исследования человеческого воображения:

*«...человек может использовать воображение, чтобы представить движения какой-либо части собственного тела (руки, ноги и т. д.). При этом в мышцах, которые должны осуществлять это движение, можно зафиксировать импульсы, аналогичные тем, которые регистрируются при реальном выполнении движения. Это так называемые **идеомоторные акты**. О существовании идеомоторных актов свидетельствует следующий опыт. Необходимо взять в руку маятник-нитку, к которой привязан висящий грузик. На листе бумаги следует нарисовать круг, разделенный на 4 сектора пересекающимися под прямым углом линиями. Если поставить локоть руки на стол и взять свободный конец нити большим и указательным пальцем, то маятник может совершать произвольные движения по отношению к сегментированному кругу в направлении, на котором мы сосредоточились, образ которого представляем себе с наибольшей точностью. Если представить, что маятник движется по линии, пересекающей круг вертикально, то висящий предмет действительно начнёт такое движение, хотя мы будем держать конец нитки совершенно спокойно, не помогая пальцами этому*

*движению. Именно представление о возможном негативном результате действия не позволяет новичку проехать на машине, не совершив аварии, или начинающему туристу перейти пропасть по переброшенному через нее бревну (хотя по бревну, лежащему на земле он ходит спокойно). Однако правильное представление движения широко используется спортсменами, людьми, овладевшими трудовыми навыками. Это связано с тем, что неоднократное представление движения упрочивает механизм выполнения данного действия. Тренеры рекомендуют своим воспитанникам перед выполнением упражнения проделать его в уме, представить от начала до конца. Практика показывает, что такое «проигрывание» улучшает выполнение упражнения...»*

На примере такого эксперимента теперь, в действительности мы убедились, что воображение – это незаменимый помощник в развитии, укреплении и поддержании физического здоровья на должном уровне, закреплённого на психической основе, который доказывает свою эффективность не только результатами представляемых ранее целей, но и задаёт человеку определённый вектор развития для максимальной реализации его внутреннего, душевного потенциала.

Немного ранее была описана, на мой взгляд, достаточно убедительная аргументация о мыслительной деятельности человека, как отражении его физических и психических достижений в развитии. Теперь ровно то же самое можно говорить о воображении: только от качества и содержания данного когнитивного процесса зависит не только результат конечной деятельности человека, но также его общее физическое и психическое благополучие, которое позволяет ощущать и в реальности проживать моменты настоящего счастья.

### **Гендерные различия воображения, влияющие на результативность физического развития**

В данном подразделе обсудим и проанализируем преимущества и недостатки воображения обеих полов личности, а также выявим, какие из видов воображения окажутся наиболее актуальными для достижения результатов физического развития. Для начала нам нужно понять: на что стоит обращать внимания в процессе представления желаемого достижения? Если мы просто от скуки хотим помечтать о чём-либо – это одна ситуация. Другое дело, когда человек осознанно ставит перед собой определённую цель и прилагает все усилия для того, чтобы её достичь. Во втором случае у человека в разы повышаются шансы на то, чтобы его возможности разграничились. Ведь вся проблема, по сути говоря, заключена ни в том, что мы физически имеем какое-либо ограничение в развитии, а в том, что такого рода ограничение запрограммировано у нас в психике. Мы сами себе представляем ограничения и успешно реализуем их в жизни вместо того, чтобы воображаемые явления воплотить в светлое будущее. В этой связи целесообразно уделить внимания гендерным особенностям различия воображения, которое располагает прямым влиянием на нашу результативность.

Было проведено исследование фигурным тестом Е. Торренса, «Вербальная фантазия» (речевое воображение), а также в работу включались методики Г. А. Урунтасовой, Ю. А. Афонькиной, Л. Ю. Субботиной «Свободный рисунок». Изучались гендерные особенности воображения старших дошкольников. Исследование проводилось на детях, а ни на взрослых испытуемых именно потому, что детское воображение проявляется интенсивней, а значит поддается изучению более качественно и точно.

В ходе результатов исследования выяснилось, что уровень формирования и развития воображения у девочек оказался выше, чем у мальчиков. И это при условии, что исходные показатели воображения находились в одинаковых показателях. Притом разница, на которую прекрасная половина человечества опережает по уровню развития воображения лиц мужского

пола составляет 50 %. Только вдумайтесь, ровно на половину у женского пола повышаются шансы украсить и преобразовать собственную жизнь. Главное, чтобы в лучшую сторону!

Ранее мы говорили, что воображение имеет неразрывную связь с работой мыслительной деятельности, поэтому принято точно также подразделять его на две формы – конкретную и абстрактную. В этой связи имеет смысл подробно рассмотреть преимущества и недостатки каждой формы в целях эффективного развития физических способностей человека для того чтобы максимально разграничить его возможности, а следовательно, улучшить его жизнедеятельность одновременно по всем направлениям.

### **Преимущества и недостатки использования воображения в целях повышения уровня физического развития**

В том, что воображение является мощным инструментом развития личности уже нет сомнений. Однако для извлечения максимальной пользы с целью улучшения физического здоровья особо важно научиться пользоваться этим инструментом, в противном случае, из-за отсутствия или неправильного его применения в практических жизненных условиях увеличиваются риски вашего от него личностного повреждения. Это что-то на вроде молотка с гвоздями: если их дать маленькому ребёнку и технически не продемонстрировать как ими пользоваться, и с какой целью они вообще предназначены, есть риски от них пострадать – нанести царапину либо ушиб, а возможно даже обрести душевные раны посерьёзней. Но если у вас уже имеются навыки пользования таким инструментом, в качестве которого выступает воображение, то «гвозди» своим «молотком» точно сможете забить. Как ранее выяснилось, прекрасная половина человечества в большей степени обладает такими навыками применения инструмента в отличие от нас – мужчин, но умения эффективно их реализовывать для удовлетворения свои физических потребностей часто нет ни у одних, ни у других.

В тех случаях, когда воображение работает в вашем мозге буквально на износ и вы начинаете под его воздействием захлёбываться в мечтах, представляя счастливое будущее, то помните, что для вас оно началось прямо здесь и сейчас. В этой связи преимущества и недостатки нашего внутреннего инструмента развития заданы только его функционированием: мы сколько угодно можем «кошмарить» себя навязчивыми представлениями о ужасающем и никчёмном будущем, в котором отсутствуют перспективы вашего личностного роста и развития, но совершенно не стоит отбрасывать из головы мысль о том, что будущее – это мы сами и каждый из нас просто обязан внести свой вклад в развитии всего человечества таким образом, каким для него будет наиболее приемлемо, учитывая наличие психических и физических ресурсов организма.

В следующем разделе руководства мы коснёмся его практической части, в которой постепенно перейдем к физическим основам для приведение наших мечт, планов и идей не только в пустую, зазубриную теорию, но также постараемся реализовать её в жизни для улучшения не только психического, но и вашего физического благополучия.

## **5 физических упражнений на каждый день**

Уважаемые читатели, настал тот момент, когда от слов мы должны перейти к делу. Иначе говоря, любая наша мечта, мысль, желание, цель успешно реализуется лишь только в том случае, когда человек действительно готов для этого прилагать усилия. Такие усилия, прежде всего, должны перерасти из психологически стойких убеждений, отражающих веру в себя и свои возможности, в физическое русло развития.

Всего вам будет представлено и подробно описано пять физических упражнений для комплексного развития и поддержания физического, а также, психического здоровья. Однако, изначально, поскольку у нас отсутствует с вами живая, реальная коммуникация, необходимо выполнить всего лишь одно условия – быть максимально честны и добросовестны к самим себе: усваивать и на практике выполнять те упражнения, которые будут описаны далее. Только при его исполнении, вы сможете извлечь максимальную пользу, а затем обрести те физические результаты, которые до этого вам не представлялись возможными. И ещё, пожалуйста, избавьтесь от иллюзий, которые сулят вам мгновенный успех в обретении и развитии физических навыков. Помните, успех в развитии физических навыков для человека с ограниченными возможностями здоровья достигается исключительно путём долговременной, а порой многолетней непрерывной работы над собой, своей личностью в целом! Итак, начинаем!

### Упражнение № 0: «Балансировка». Начальный этап



Данное физическое упражнение не случайно располагает соответствующей нумерацией. Только по ходу его долговременного выполнения человек, ранее не имеющий навыков самостоятельной опоры и равновесия на ногах, постепенно начинает ими овладевать. С этого момента как раз в его жизни и начинается всё самое интересное и, отчасти, нелёгкий путь в плане его начального этапа физического развития. Но поверьте мне, друзья мои, оно этого стоит! Ибо только после полноценного усвоения навыков самостоятельной опоры на ногах, вы обретаете все последующие двигательные навыки, которые вам пригодятся не только для исполнения последующих упражнений, но в разы повысят шансы на физическую самореализацию и двигательную адаптацию к современному окружающему миру. Для нас самое важное есть необходимость понять с чего нужно начать, чтобы пройти этот путь от начала и до конца в борьбе за обладание физической самостоятельностью? Из названия упражнения «балансировка» косвенным путём приходит понимание того, что нам нужно чем-то балансировать. Такого рода «балансировка», в первую очередь, подразумевает чёткое соблюдение баланса между вашим равновесием и той физической реальностью, к которой мы должны адаптироваться путем



выработки полной концентрации внимания на отдельно взятом зрительно зафиксированном объекте или предмете.

Для людей, не имеющих навыков самостоятельной опоры и удержания равновесия на ногах, такая зрительная фокусировка позволяет не только выработать концентрацию своего внимания для удержания равновесия. Она также играет важную роль в выработке стрессоустойчивости в случаях неудачных попыток усвоения навыков самостоятельного удержания равновесия. Однако, если вы из числа тех «счастливиц», у которых работа над собственным укреплением и поддержанием равновесия не является первоочередной задачей для дальнейшего развития ваших физических навыков, можете данное упражнение попускать либо выполнять его в качестве мышечной разминки ног, а также общего укрепления физического здоровья.

### Упражнение № 1: «Бокс»



Упражнение исключительно направлено на освоение и выработку двух компонентов: дыхательной системы и концентрации внимания. Теперь перейдём к вопросу о том, как эти две вещи могут быть между собой связаны. В случаях нарастания мышечной спастичности, отчасти перерастающей в гиперпиретическую форму возникновения двигательных актов, зачастую препятствующих освоению нормальной выработки определённых видов физических движений, исполнения данного упражнения придаёт нормализацию работы симпатической нервной системы, которая, в свою очередь, позволяет успокоить клетки головного мозга, отвечающие за выработку возбуждения навязчивых, непроизвольных проявлений двигательных актов. Таким образом, мы располагаем возможностью не только брать под контроль собственные движения, но и постепенно ими управлять с целью дальнейших перспектив для роста наших физических возможностей. Для полного и эффективного исполнения упражнения «Бокс» придерживайтесь следующих рекомендаций:

1) Поставьте ноги на ширину плеч. Людям со спастикой, такое сделать в первые, конечно же, будет непросто. В связи с этим следует удерживать расстояние между ногами на уровне расстояния плеч. Теперь самое интересное: как это сделать, если вы «новичок» в этом деле и ваше тело болтается в разные стороны как сосиска? Помните про нулевое упражнение? – на самом деле вы настолько качественно должны им овладеть путём выработки двигательной балансировки ног и фокусировки внимания на зрительном объекте, для того чтобы элементарная расстановка ног между собой не представлялась вам чем-то фантастичным. Вот почему так важно изначально овладеть навыками нулевого упражнения!

2) Поочередно совершайте движения правой, а затем левой рукой в прямолинейном направлении перед собой. Такие движения должны сопровождаться глубокими вдохами на сгибании и выдохами на разгибании каждой руки.

3) Выполняйте упражнение до тех пор, пока клетки вашего мозга не почувствуют полное насыщение кислородом, в результате чего может возникнуть чувство лёгкого переносимого

головокружения. Обычно это происходит в течении 5–7 минут под воздействием активной работы дыхательной и двигательной систем.

### Упражнение № 2: «К небу»



Упражнение «К небу» также в большей степени направлено выработку регуляции дыхательной системы. Однако, по ходу его выполнения в работу активно вовлекаются мышцы шейного и спинного отдела, тем самым укрепляя устойчивость не только на своих «двоих», но и придавая дополнительной уверенности и сил для реализации себя в «новой» физической реальности. Принцип, по которому построен весь ход упражнения отчасти напоминает буддийскую медитацию и это не случайно: именно буддийские обряды, ранее совершавшиеся в далёкой истории и применяющиеся до сих пор людьми в целях обретения гармонии и психологического благополучия в большей степени лицами восточного происхождения, направлены на обретения внутренней гармонии и уверенности в собственных жизненных силах. Таким образом, реализовывая это упражнения на практики, человек интегрируется в обновлённую для него физическую реальность, в которой успешно отпадают не только навязчивые мысли о личностной неполноценности и закомплексованности, но также вырабатываются новые физические навыки для целостного укрепления организма и поддержания его на должном уровне с целью обретения не только психологического благополучия, но и физической самостоятельности, а затем адаптации к определённому виду деятельности (мы помним из предыдущих глав о том, что только исполнение определённой деятельности человека приводит к его полному, внутреннему раскрытию как личности).

Теперь немного о том, что следует сделать на практики для выполнения данного упражнения:

- 1) Расставить ноги на ширину плеч.
- 2) Сделать 3–4 глубоких вдоха, а затем выдоха для максимального мышечного расслабления, снятия спастичности.
- 3) Каждую руку синхронно поднимать вверх над головой до того момента пока не совершится обхват правой и левой руки друг с другом. После чего максимально плавным движением

на выдохе синхронно их опускать вниз в направлении ног с наклоном головы и туловища в целом.

4) Примерное количество наклонов – 10 раз (в зависимости от переносимости физической нагрузки организма). Длительность выполнения упражнения – 5 минут.

На картинке с изображением упражнения есть небольшое различие с ходом его выполнения в практических условиях. Оно заключается в прямом положении удержания головы посередине, а не в сторону между совершения поочерёдного движения рук вверх и вниз. Пожалуйста, запомните это!

## **Альтернативный вариант выполнения упражнения № 2**

Из-за некоторых особенностей функционирования организма, а также индивидуальных физических данных, которые позволяют человеку выполнять те или иные упражнения, справиться особенно впервые с такой нагрузкой будет непросто, а кому-то вовсе покажется невозможно и он бросит всё это скучное дело в поиске своих новых либо привычных увлечений. Для того чтобы этого не происходило и вы действительно были заинтересованы в обретении и наработке физического потенциала, предлагаю ознакомиться с альтернативным, упрощённым вариантом упражнения, в результате исполнения которого в вас буквально раскупорятся те внутренние резервы, которые придадут уверенности и сил двигаться дальше. А самое главное вы по-настоящему будете заинтересованы в развитии и закреплении собственных физических навыков!

Для выполнения альтернативного варианта упражнения № 2 придерживайтесь следующим рекомендациям:

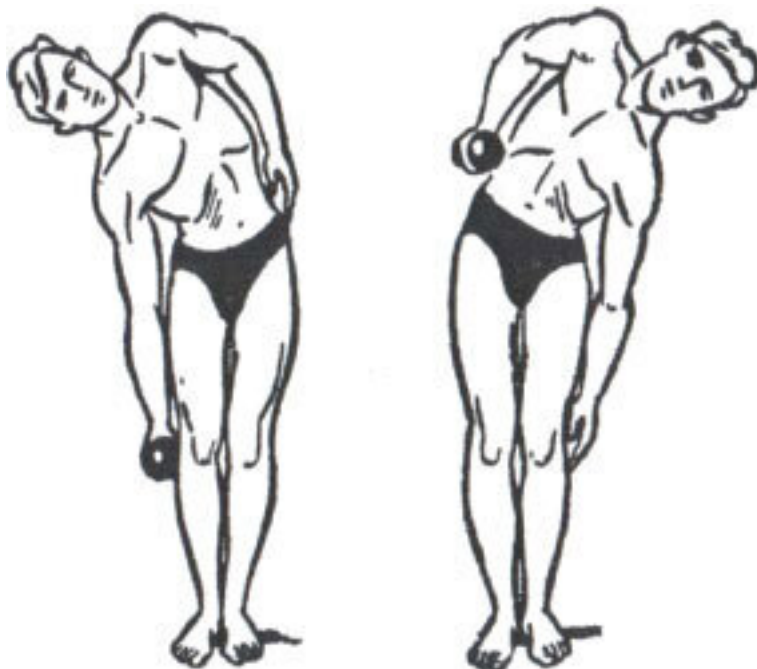
1) Встаньте максимально прямо, расставив ноги на ширину плеч.

2) Возьмите палку, соответствующую длине ваших рук или обхватите их в замок.

3) На вдохе медленно поднимайте ваш «замок» над головой, а затем плавно опускайте на выдохе вниз. Такое движение рук сопровождается с концентрированностью внимания на зрительно зафиксированном объекте либо предмете. Продолжительность упражнения – 5 минут.

• Не исключено, что при выполнении любого из пяти описанных упражнений вы потеряете балансировку и упадёте. Пожалуйста, не пугайтесь этого, а напротив расценивайте такой случай как попытку начать заново с того момента, на котором зафиксировано падение. В таком случае выполняйте упражнения в том месте, где падать было не страшно, а главное, не больно.

### Упражнение № 3: «Баковые наклоны. Мышечная растяжка»



Упражнение под простым и, на мой взгляд, понятным названием «Боковые наклоны. Мышечная растяжка», которое отчасти говорит само за себя. При его выполнении активной тренировки поддаются межреберные косые, а также мышцы шейного отдела. Если с удержанием равновесия при помощи балансировки мы уже справились, то стоит позаботиться о том, на что «потратить» этот навык для того, чтобы развить в себе физический потенциал дальше с целью обретения и развития навыка самостоятельной ходьбы на своих двоих. А дальше перед нами стоит еще одна не менее важная задача: удержать равновесия с имитацией ходьбы на месте. Теперь мы умеем удерживать собственное равновесие благодаря балансировки, самостоятельно стоять, а что нам теперь мешает пойти ну или хотя бы для начала сделать первые шаги в своей жизни? Помимо своих навязчивых, дурных мыслей в голове больше ничего! Осталось только одно – начать двигаться, активно вовлекая в работу определённые группы мышц. Благо боковые наклоны позволяют это сделать.

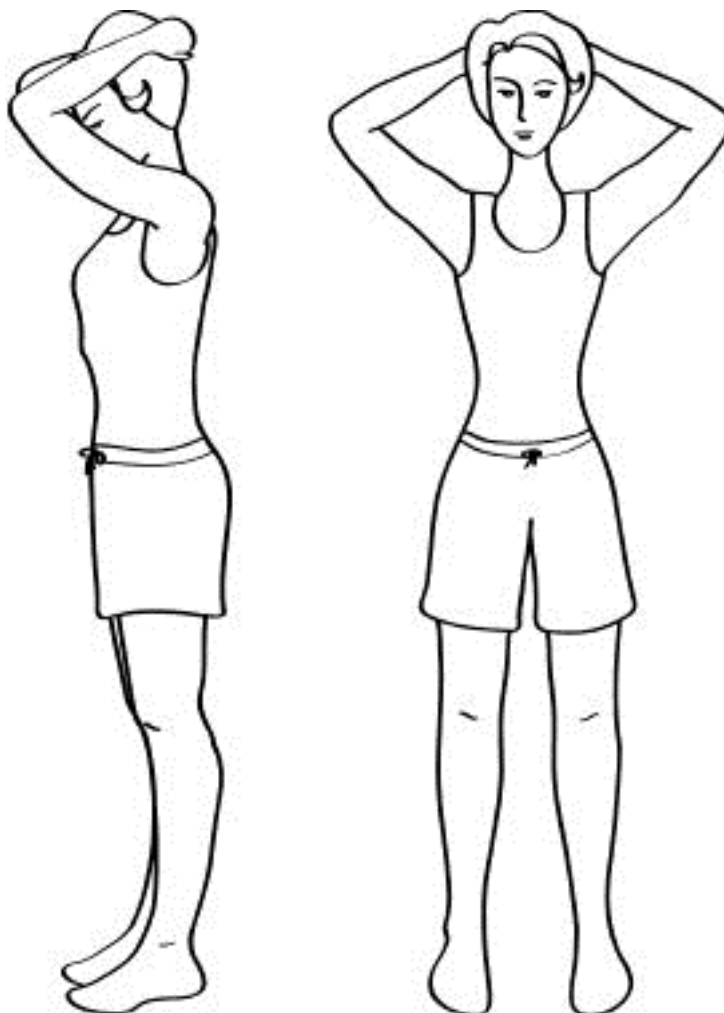
Дело всё в том, друзья мои, что когда человек начинает совершать стоя боковые наклоны, таким образом, он как бы пытается обмануть свой мозг. Нейронам поступает команда из ЦНС на выработку и закрепления определённых двигательных паттернов, и личность волей не волей начинает ими овладевать. Это практически тоже самое, что и с психологическими установками: дал команду – они работают! Такого рода симуляция двигательных актов открывает возможность не только попробовать такие ощущения «на вкус», но и в реальности проделать это на практике, закрепляя свои физические достижения на долгие годы. Хотите попробовать? Если ваш ответ положительный, то придерживайтесь пунктам ниже:

1) Встаньте прямо. Не забывайте зрительное поле фокусировать исключительно на одном объекте либо предмете. Это важно!

2) Вытянете одну удобную для вас руку перед собой и медленным движением на выдохе начинайте опускать её вниз параллельно оси вашего корпуса туловища и ног, поднимая затем её плавно на выдохе.

3) Прodelайте всё тоже самое со второй рукой. При этом, напротив, в сравнении с предыдущими упражнениями не старайтесь дышать учащённо и глубоко. В противном случае есть риск ощущения легкого покалывания в боку по причине сбившейся работы ритма дыхательной системы. Оптимальная продолжительность выполнения упражнения – 5 минут.

### Альтернативный вариант выполнения упражнения № 3



На тот случай, когда ощущается слабость в физическом либо психологическом плане, возможно, ваш организм попросту истощён и хочет немного побыть в состоянии расслабления и покоя – позвольте ему это. Не терзайте себя мыслями о том, что вам необходимо выполнить все пять упражнений и завалится на бок «под собой не чуя ног». Даже выполнив три описанных выше упражнения вам можно спать спокойно, потому что эта оптимальная норма, при которой вы не сможете потерять ранее наработанные двигательные навыки, а излишек физической нагрузки чреват появлению неврозов. Альтернативный вариант упражнения № 3 представляет из себя, скорее всего, своего рода вестибулярную разминку, которая придаёт дополнительную физическую стойкость и уверенность всему организму на протяжении выполнения целостного комплекса упражнений. Данное упражнение, прежде всего, направлено на укрепление и поддержание равновесия в стоячем положении. Для его практического применения будет достаточно придерживаться следующих пунктов:

- 1) Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч.

- 2) Руки скрестить в замок и расположить под затылок таким образом, чтобы локти были расположены на максимальном расстоянии друг от друга.
- 3) Совершать корпусом туловища плавные движения в правую, а затем левую сторону.
- 4) Оптимальное количество повтора движений – 10 раз. Продолжительность упражнения – 5 минут.

• Во время проделывания упражнения не забывайте регулировать дыхательную систему путём глубокого вдоха на повороте и плавного выдоха на возврате туловища в исходное положение.

#### Упражнение № 4: «Мельница»



Упражнение «Мельница» является, по сути говоря, универсальной разминкой практически для всей группы мышц спины, включая шейный отдел. К тому же в активную работу вовлекаются межреберные косые и боковые мышцы. Эффектом после выполнения упражнения является ощущение мышечной релаксации и максимального расслабления. Особо заметно это чувствуется человеком после длительной нагрузки на спину путём сидячего образа жизни, а также сконцентрированной работы в одном и том же положении тела. Упражнение, прежде всего, направлено на укрепление и поддержания равновесия в положении стоя и активно развивает мышцы грудной клетки, которые в свою очередь выравнивают осанку для дальнейшего обретения самостоятельной ходьбы, наполняя на глубоком и ровном вдохе кислородом каждую мышцу, а заодно комплексно развивая дыхательную систему в целом. Таким образом, правильно выработанная дыхательная система позволяет нормализовать мышечный тонус, после чего можно говорить об устойчивости и концентрации внимания, что и приводит человека к состоянию внутреннего покоя и прочного удержания собственного равновесия.

Для закрепления отработки навыка выполнения «Мельницы» придерживайтесь рекомендациям ниже:

- 1) Встаньте максимально прямо, выравнивая посередине осанку.
- 2) Сконцентрировав внимания на определенном зрительном объекте либо предмете, плавно совершайте круговые движения поочередно выпрямленными руками параллельно оси вашего тела.
- 3) Такие движения располагаются под обязательным сопровождением глубоких вдохов на взмах вверх и выдохом вниз руки. Количество повторов движения – 10 раз. Оптимальная продолжительность выполнения упражнения – 5 минут.

### Упражнение № 5: «Прямые наклоны. Позвоночная растяжка»



Завершающее упражнение № 5 отмечается особенностью эффективной растяжки всего позвоночного отдела спины, а также задних мышц ног. Благодаря плавному совершению наклонов вниз из положения стоя, мы избавляемся в первую очередь от активного нарастания контрактур в приводящих и задних ножных мышцах. Кроме того восстанавливается и нормализуется система кровообращения, которая приводит человека к раскованности его движений путём согревания каждой клетки тела, наполняя её кислородом с помощью неглубокого вдоха на сгибании вниз и выдоха на разгибании спины вверх. Такие движения примечательны ещё и тем, что на конечном этапе выполнения полноценного проделанного комплекса из пяти упражнений, в состоянии покоя и внутреннего равновесия приходит вся нервная система человека, избавляя его как от избытка молочной кислоты в теле и её застоя в организме в целом, так и от проявления нервных состояний, препятствующих протеканию нормальной коммуникации в социуме и обеспечению жизнедеятельности личности вообще. Однако, повторяю, что качественное проделывание прямых наклонов достигается исключительно путём многократных реализуемых физических движений предыдущих упражнений (на случай когда наработка физических навыков для тренировки начинается с нулевого упражнения). Во всех остальных случаях выполнение пятого упражнения – это неплохая профилактика от сколиоза, физического и психологического здоровья в целом.

Для успешного проделывания прямых наклонов придерживайтесь ниже пунктам:

- 1) Встаньте максимально прямо, поставив ноги на расстоянии ширины плеч.
- 2) Скрестите руки в замок либо просто обхватите их вместе.
- 3) Плавно опуская голову вниз, тянитесь руками до поверхности, на которой стоите, а затем возвращайтесь в исходное положение, медленно поднимая голову вверх.

Количество повторов движения упражнения: 10–20 раз (в зависимости от состояния организма). Оптимальная продолжительность выполнения – 5 минут.

## **Общие положения для укрепления и поддержания психического и физического здоровья людей с ограниченными возможностями**

После завершения описания практической части руководства нам следует затронуть и подробно рассмотреть те аспекты протекания жизнедеятельности личности, которые бы приводили к комплексной и эффективной выработки физических навыков с минимальным объемом расхода психологического, эмоционального выгорания.

Главное, на чем нам есть обратить свое внимание – это обретение прочной психической основы, которая, прежде всего, необходима для качественной, активной над собой физической работы.

В этой связи следует позаботиться о том, чтобы физическая активность приносила пользу нашему психологическому здоровью и наоборот, наше психологическое благополучие отражалось в собственных физических достижениях в развитии. Вопрос, который волнует каждого человека: как это сделать?

Успеха часто достигает ни тот, кто желает добиться всего и сразу. Реальный результат от проделанной над собой физической работы проявляется исключительно путем дозированного расхода физической нагрузки. Помимо всего прочего важно придерживаться собственного биоритма работы вашего организма, выполняя упражнения в то время, когда ваш мозг и тело, в действительности, испытывает к этому готовность. Обычно это определенный час, когда человек обладает повышенной общей психической и физической активностью.

Общая продолжительность выполнения полноценного комплекса из пяти упражнений: 40–60 минут. Кому-то, на первый взгляд, это покажется много. Однако, те, кто впервые пробует встать на ноги самостоятельно, продолжительность физической нагрузки с помощью выполнения данного комплекса упражнений распределяется в порядке возрастания.

Возможно, кому-то потребуется месяц, два или даже три для того чтобы полноценно овладеть навыками выполнения только одного упражнения, и это нормально. У кого-то, возможно, даже благодаря активной работе воображения, на освоения и выработку новых двигательных навыков уйдет в разы меньше времени (при условии наличия благоприятных для вас представлений о предстоящем результате). Таким образом, испытав на себе всю мощь этого инструмента развития, вы экономите не только время, потраченное на обретения конкретного физического результата. Человек, таким образом, меняет отношение и собственное мнение о себе. А это, как уже известно, напрямую влияет на физическую основу развития нашего организма.

Человек с ограниченными возможностями здоровья не соответствует понятию инвалидности в том случае, когда функционирования его психической деятельности наблюдается в норме. Он может управлять собой, нести ответственность как за себя, так и за окружающих. Любить, творить, воссоздавать определенные блага обществу путем проявления себя в трудовой деятельности. Таким образом, полноценно испытывать и извлекать моменты неподдельного чувства радости и счастья от жизни. Однако, если рассматривать случай, если в структуре ДНК человека пришилась лишняя либо отпала хромосома тогда беда! Потому что когда дела обстоят именно таким образом, он не располагает возможностью, в первую очередь, брать и в дальнейшем нести ответственность за собственную жизнь, а значит, не имеет возможности адекватно воспринимать и отражать реальную действительность окружающего мира. Такая своего рода грань между нормой и патологией часто стирается обществом, ибо был прав Л. С. Выготский в своём известном высказывании, помещенном в начала третьей главы.



## **Комплексное сочетание физической нагрузки с целью обретения самостоятельных двигательных навыков**

Представим, что теперь Вы успешно усвоили и обладаете навыками выполнения всеми пятью физическими упражнениями.

Прошёл месяц, два, полгода, год. А что дальше? За время ваших постоянных усердных тренировок все сенсомоторные навыки уже доведены буквально до автоматизма. Всё это мы проделываем со своим организмом каждый день, часто, абсолютно забывая о том для чего нам вообще это нужно. Однако, каждое многократно повторяющиеся движения при помощи выполнения упражнений подают сигнал в ЦНС выработку и закрепление таких навыков. Таким образом, человек уже произвольно начинает ими овладевать, как бы проигрывать их в сознании, как когда-то благодаря процессу протекания воображаемых явлений. Самое страшное и одновременно печальное для нас то, когда человек в этом для себя вообще не рассматривает никаких перспектив. «Плывя по течению» он, таким образом, останавливается сперва в физическом, а затем психическом развитии. Для того чтобы с нами такого не случилось, постепенно есть необходимость реализовывать эти упражнения для выработки и закреплении первых шагов в вашей жизни, а после, уверенной и прочной походки на ногах. В связи с этим, подробно рассмотрим каждое упражнение и постараемся понять, для чего они нам вообще могут быть полезны. А может это просто пустая бесполезная для вас трата времени? Сейчас узнаете.

Начнём с нулевого упражнения. Сколько раз оно спасало меня от падений и, собственно говоря, страха от него! Вы думаете и заражаете мыслями окружающих, что вот-вот и рухнете на землю, а ни тут-то было. Строго соблюдая баланс между опорой ваших ног и удержанием равновесия, вы оказываете то сопротивление внешним, отвлекающим раздражителям, которые всячески стараются сломить вашу психику в надежде на то, что вы в конце концов упадёте. На самом деле хотели бы вы этого или нет, но на все 100 % баланс удержать не получится без выработки навыка глубокого осознанного дыхания. Когда вы дышите, то нормализуется кровообращение в стеках сосудов, а это значит, что вместе с этим минимизируется спастичность мышц и, благодаря чему, вы начинаете с большей уверенностью и концентрацией ориентировать своё тело в окружающем пространстве.

Под пониманием выработки навыка упражнения № 1 имеется ввиду вовсе не бессмысленное махание руками перед собой. Помимо того что мы таким образом нормализуем дыхательную систему, которая позволяет перейти в состояние мышечного расслабления, осознанно на длительном выдохе вытянутая рука означает вызов ноги на совершения соответствующего выполнения движения. После чего мы имеем возможность не только осознанно контролировать движения рук, но также ровно по такому же принципу в работу приводятся мышцы ног, что в конечном счёте отражается в обретении для нас первых в жизни самостоятельных шагов. Далее изо дня в день такие совершенно новые для человека навыки нужно закреплять путём взятия за правило ежедневно прогуливаться в помещении либо на свежем воздухе (что ещё лучше для общего укрепления организма).

Польза в исполнении качественного проделывания упражнения № 2, в первую очередь отражается в мышечной разгрузке шеи и спины после их длительного напряжения. Пропуская либо полностью игнорируя его выполнение, человек накапливает усталость в соответствующих частях тела, что в конечном счёте может привести к проявлению нервных состояний, а также спаду физической активности на фоне усталости и психологического истощения.

Упражнение № 3 способствует не только эффективной растяжки боковых, косых мышц спины. Оно также играет важную роль в целостном развитии и укреплении вестибулярного аппарата. И здесь опять же важное значение для нас отводится вопросу балансировки. Если

человек хорошо освоил и ему доступны в физическом смысле навыки исполнения боковых наклонов, он не только закрепляет, оттачивает мастерство работы своего вестибулярного аппарата – он сознательно подаёт сигнал мышцам ног, задавая, таким образом, себе психологическую установку на подготовку к предстоящему началу самостоятельной ходьбы путём симулирования двигательных актов и проигрывания в воображении совершение первых шагов.

Основным преимуществом в овладении физическими навыками упражнения № 4 является не только активная нагрузка на практически всю группу мышц спины. «Мельница» также приносит пользу для общего укрепления психического здоровья. Активные вращательные движение рук активизируют и нормализуют работу щитовидной железы. Та, в свою очередь, отвечает за общее самочувствие и настроение человека. Таким образом, перед заключительным пятым упражнением уже минимизируется чувство физической усталости и психологического выгорания, а стойкость и уверенность в себе придаёт дополнительных психических сил. У человека, словно открывается второе дыхание перед проделыванием завершающего пятого упражнения. Проще говоря, чёткая ориентировка в открытом пространстве на ногах без использования специализированных средств опоры и передвижения, а также обретения психологической стойкости – вот главный козырь упражнения.

«Прямые наклоны» по большей степени необходимы не столько для удержания равновесия, сколько оттачивания и закрепления навыка выполнения определённых действий в положении стоя. С их помощью мы фактически расширяем спектр своей деятельности, таким образом, располагая такой возможностью как, например, взятие предмета с пола либо земли, не потеряв при том своего равновесия.

## Заключение

Целью руководства по физической и психической подготовке людей с ограниченными возможностями здоровья является раскрытие их внутреннего потенциала для освоения новых физических навыков, а также успешной самореализации в социуме. Глубинное познания себя – своих психических и физических возможностей обретает истинный смысл человеческого бытия. А это значит, что вместе с этим, поиски себя никогда не заканчиваются. Достигая одну цель, мы ставим перед собой новую и так, по факту, происходит до конца нашей жизни. Мы постарались рассмотреть те механизмы психики, по которым осуществляется жизнедеятельность в целом. Также выяснили, что не все из них, к сожалению, оказывают положительное воздействие. Такое влияние наносит как положительный, так и отрицательный отпечаток лицам с ограниченными возможностями здоровья. Однако, благодаря регуляции наших мыслей и психической деятельности в целом, мы способны меняться и вместе с тем изменять окружающую перед человеком картину действительности, добавляя в неё ярких красок либо перекрашивая чёрными цветами её до неузнаваемости.

Основной посыл, который я пытался до Вас донести в ходе написания руководства заключён именно в том, что если человек обладает движением какой либо части тела, то его всегда можно улучшить с помощью выполнения специализированных физических упражнений, а вместе с тем укрепить психологическое здоровье результатом которого станет качественный переход личности от иррациональности и дисгармонии к рациональному, гармоничному восприятию, и отражению реальности. Обретение условий для нормального протекания жизнедеятельности с возможностью успешной интеграции личности в общество – вторая задача, которую мы постарались разрешить. Однако, всё решить за других не представляется возможным ибо человек сам себе творец, который самостоятельно управляет ходом своей жизни, и что самое важное, в полной мере несёт за неё ответственность.

Кроме того, основываясь на многочисленных социологических исследованиях, мы выяснили истинное положение дел в отношении людей с ограниченными возможностями здоровья со стороны государства и общества. Прежде всего, основные выводы, к которым должен прийти каждый наш читатель – это максимальное извлечение пользы от жизни вопреки любым негативно сложившимся обстоятельствам. То, что убивает – делает нас сильнее, а сила есть ни что иное как непрерывно развивающийся психический и физический потенциал личности, благодаря которому человек не только успешно интегрируется в социум, но также на равне со всеми приносит определённые блага для возможности дальнейших перспектив развития всего человечества.