

Культура без границ

Ни для кого не секрет, что в современном мире и пожилым и молодым жить непросто. Еще сложнее тем, кому собственное здоровье мешает нормально жить и работать. Люди с ограниченными физическими возможностями вынуждены индивидуально приспосабливаться к окружающей действительности. Нашел свой метод реабилитации и интеграции в общество и молодежный театральный коллектив «Люди и куклы» – они играют!

Совсем недавно «Люди и куклы» вынесли на суд зрителей свой новый спектакль «Прощай, овраг» (по мотивам повести К. Сергиенко). Это постановка о доброте, честности и благородстве. На сцене не было ни красочных декораций, ни ярких кукол. Все предельно просто и скромно. Но игра ребят была прямо в сердце! Взять хотя бы Андрея Абрамова, он играл безмолвного радиста. Парнишка сидел на стуле в центре зала и в определенный момент спектакля взоры публики были обращены только на него. Вроде бы ничего особенного, а эффект потрясающий – чувствовалась сосредоточенность и напряжение зрителей. Представление удалось на славу!

После спектакля я побеседовала с руководителем коллектива «Люди и куклы» Светланой Карачаровой, и вот что она рассказала:

– Молодежный театраль-

ный коллектив «Люди и куклы» был создан восемь лет назад на базе Государственного муниципального учреждения социального обслуживания населения Сормовского района. Здесь занимаются ребята с различными ментальными нарушениями: шизофренией, олигофренией, синдромом Дауна, аутизмом и так далее. Наш театр решает как реабилитационные, так и творческие задачи. Обучение участников трудный и длительный процесс. В комплекс наших занятий входят: этюды на внимание, реакцию, фантазию, занятия по сценической речи. Преимущественные направления работы – синтез различных жанров эстрады и кукольного театра. У нас нетрадиционный подход к созданию номеров и спектаклей: музыкальное оформление, реквизит, сделанный своими руками, молодость актеров – все это создает свой неповто-



римый стиль. Мы используем все средства для того, чтобы привлечь внимание к «особенным» детям, рассказать людям об их жизни!

Наряду с ребятами полноправными артистами являются и их родители. Родители помогают своим любимым актерам ощутить всю полноту сюжета. К тому же совместные спектакли обладают своеобразным колоритом.

Наши актеры покорили не только Нижний, но и Владимир, Пермь и Москву! Особый театр – это не театр ограничений, это театр возможностей!

Наталья Жирова



Рука об руку

«Рука об руку», который стал победителем Окружного конкурса «Семейный очаг».

Рассказывает руководитель организации Екатерина Владимировна Махнева: «Инвалиды по зрению, так же, как и зрячие люди, стремятся к полноценной жизни, созданию семьи и продолжению рода, но сталкиваются с целым рядом специфических проблем, обусловленных нарушением зрения. Проблемы, встающие перед молодой семьей и зрячих и незрячих людей, одинаковы, но незрячие пары в силу малой доступности информации и специфических черт характера, обусловленных нарушением зрения (осторожность, замкнутость) не пользуются услугами специалистов, оказывающих поддержку семье. Особые проблемы встают перед молодой семьей, в которой инвалидом по зрению является только один из супругов. Цель нашего проекта – всесторонняя поддержка семей инвалидов по зрению в современных условиях. Сюда входит: повышение психологической грамотности в супружеских отношениях, формирование благоприятного эмоционально-насыщенного семейного климата, облегчение процесса адаптации незрячей молодежи к условиям семейной жизни, помощь в составлении семейного бюджета, организация семейного досуга и многое другое. Наш проект стартовал в мае и продлится до октября. Основные мероприятия проекта: цикл психологических семинаров, на которых в доступной форме будут изложены психология семейных отношений и психология родительства; трех-

дневный практикум «Гармоничная семья», к работе которого будут привлечены различные специалисты: юристы, психологи, социологи, педагоги, специалисты в области медицины; психологический тренинг эффективного общения и разрешения конфликтов; психолого-терапевтический тренинг «Кризисы любви»; деловая игра «Составление семейного бюджета», дающая представление о планировании финансов и возможность выработать собственные критерии оптимальности распределения денежных средств при различных уровнях дохода семьи; ролевая игра «Два крыла», которая даст участникам возможность проявить слаженность взаимодействия в паре при выполнении различных заданий, понимание и взаимовыручку, и другие мероприятия.

Кстати сказать, у нас уже есть первые результаты. По отзывам участников, семинары, которые уже состоялись, были интересными и полезными. Супружеские пары по-новому взглянули на свои отношения и теперь знают, как предугадать и предотвратить конфликт в семье. Замечательной находкой, на наш взгляд, стала ведущая семинаров Елена Петрыкина. Она не только является профессионалом в области психологии и семейного консультирования, но и имеет большой опыт общения с незрячими людьми, ее родители – инвалиды 1-й группы по зрению, поэтому тренинговая работа с незрячей аудиторией не вызывает у нее никаких трудностей».

Обратная связь

Друзья! Нам очень приятно, что в адрес информационного приложения «Мы – молодые» приходят ваши письма. В них много теплых слов и добрых пожеланий! Спасибо вам за все... и даже за критику!

Если у вас возникла проблема, накопился вопрос, вы хотите выразить свое отношение к прочитанному в приложении, поспорить или согласиться с автором статьи, присылайте свои письма в редакцию. Наш адрес: 603076, г. Н. Новгород, пр. Ленина, 54 а, комн. 216, тел./факс 250-53-43; e-mail: mymolodye@inbox.ru. Мы будем рады помочь вам найти выход из трудной ситуации, разобраться в вашей проблеме вместе со специалистами: сотрудниками Центров занятости, медиками, юристами и т. д.

Возьмемся за руки, друзья!

«Привет! Хочу выразить вам свою благодарность. Почти два года прошло с тех пор, как я написала вам письмо с надеждой найти хорошего человека и встретить свою любовь. Когда письмо было опубликовано, я томилась в ожидании его... И ОН откликнулся, а вместе с ним и новые друзья! Спасибо вам огромное, что вот так соединяете людей друг с другом! Пока вы есть, мы не одиноки!»

Настя, большое спасибо тебе за такое душевное письмо!

Ваша Настя

От души о душе!

В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нашему психологу обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!

Меня зовут Роман. Проблема заключается в следующем: в моей жизни уже давно ничего не меняется, можно сказать, я «стою» на месте. Я боюсь перемен, боюсь идти вперед, боюсь проблем, которые встанут на моем пути. Вот уже много лет я нахожусь в постоянной депрессии. Что мне делать?

Роман, 35 лет

Роман, зачем же заранее программировать себя на негатив? Ты пишешь, что знаешь, какие проблемы у тебя возникнут, если ты что-то поменяешь в жизни, а ведь нельзя предугадать заранее свое будущее. Попробуй записать все свои проблемы по мере значимости, важности, срочности, затем к каждой проблеме написать способы ее решения и вычеркивать их по мере решения. Так же поступи с целями и задачами. Таким образом ты начнешь что-то менять в своей жизни. Могу посоветовать одну хорошую книгу, «Руководство по изменению себя Самогипноз», авторы: Алман Б., Ламбру П.

А по поводу затяжной депрессии советую обратиться за очной консультацией к психологу.

Может быть, моя проблема вовсе и не является проблемой, но мне от этого не легче. Я с детства мечтал стать психологом. Несмотря на свою инвалидность (у меня ДЦП), я поступил в институт и закончил его. Мечта сбылась. Цель достигнута. Но у меня появился страх, что все это зря, что я так и останусь «психологом в четырех стенах, услуги которого никому не понадобятся. Ольга, что вы мне посоветуете?

Сергей

Сергей, тебе надо повышать самооценку. Как психолог, ты наверняка знаешь упражнения по повышению самооценки и различные методы релаксации. Советую тебе почитать книги: «Небесная 911» Роберта Стоуна, «Тренинг уверенности в себе» Мануэля Смита. А что касается вопроса поиска работы, то этот вопрос волнует не одного тебя. Проблема самоопределения очень остро стоит перед многими людьми. Насколько я поняла, ты уже наполовину решил ее – ты точно определился, кем ты видишь себя в будущем, что тебе интересно, и, что немаловажно, ты уже специалист в этой области. Значит, сейчас ни в коем случае нельзя опускать руки. Существует много психологических центров, а также общественных организаций, где требуются психологи. Ты можешь сам или с помощью службы занятости найти телефоны этих центров, обзвонить их и узнать о вакансиях, а также разместить свое резюме в Интернете на нижегородских сайтах. Успехов тебе!

Здравствуйте, меня зовут Ася. Я уже почти год переписываюсь по Интернету с одним человеком. Он мне очень интересен. Можно сказать, я влюбилась в него. Каждый вечер я сижу дома и жду своего виртуального знакомого. С ним я отдыхаю и наслаждаюсь каждой минутой общения. Мы проводим время за беседами до самого рассвета. Однажды я предложила ему встретиться в реальной жизни, но он отказался. Сказал, что раньше верил в виртуальные знакомства, но после того как несколько раз встретился с девушками испытал разочарование от этих встреч (и из его слов, я поняла, что чаще не нравился он). Он не хочет больше разочарований и не ищет встреч, а предпочитает только общение по Интернету. Еще он говорит, что после нашей с ним встречи он боится потерять меня. Я не знаю, что мне делать. Попробовала отвлечься, даже на свидания ходила с другим молодым человеком, но ничего из этого не получилось. Я убежала со свидания домой, зная, что скоро в Интернете появится мой друг. Подскажите, как мне быть? Можно ли как-то подтолкнуть человека к встрече?

Ася, 25 лет

Ася, у тебя появилась зависимость от виртуального общения, а всякая зависимость чревата болезненными проявлениями. Жизнь берет свое, тебе хочется тепла и внимания, но это невозможно получить в Сети. Ты спрашиваешь, как объяснить другу, что вам необходима реальная встреча? А ты уверена, что она ему так же необходима, как и тебе? Может быть, ему достаточно дружеского общения, при котором можно отдыхать и наслаждаться каждой минутой общения. Ты должна для себя определить, чего ты ждешь от этой встречи. И уже потом рассказать ему, как для тебя она важна. Спроси у него, какое значение он придает вашему общению? Что ты для него значишь? Хорошо проанализируй его ответы и делай так, как подсказывает сердце и интуиция.

Ведущая рубрики — Ольга Смирнова.

Если ты хочешь задать вопрос нашему психологу, напиши письмо на адрес редакции газеты «Здравствуйте, люди!» с пометкой в рубрику «От души о душе» или отправь письмо по электронной почте:
E-mail: mymolodye@inbox.ru,
и в следующем номере ты обязательно получишь на него ответ!

Информприложение «Мы – молодые» выходит при поддержке Валерия Алексеевича Макарова

Электронную версию приложения «Мы – молодые» вы можете прочитать на сайте: www.mymolodye.nnov.ru. Свои пожелания и предложения присылайте на электронную почту: E-mail: mymolodye@inbox.ru. Они будут учтены при подготовке следующего информационного приложения «Мы – молодые».