



В начале осени в областном центре помощи семье и детям «Юный нижегородец» состоялась открытие второго спортивно-реабилитационного лагеря для инвалидов-колясочников. Реабилитационные сборы проводили молодые люди, имеющие инвалидность, к стати сказать, год назад они были активными участниками первого реабилитационного лагеря, где показали просто фантастические результаты. И вот в этом году Светлана Куполова, Евгений Пирулин и Александр Лобанов уже в роли тренеров на протяжении двух недель обучали 25 инвалидов-колясочников из Нижнего Новгорода и области навыкам езды на активной коляске, умению максимально использовать ее возможности в повседневной жизни, учебе, работе, спорте и отдыхе, а также преодолевать барьеры городской инфраструктуры.

Движение — жизнь



В программу сборов вошли не только тренировки, семинары и тренинги, но и соревнования по дартсу и стрельбе из пневматического оружия, а также досуговые мероприятия.

Рассказывает Евгений Пирулин: «За время проведения сборов колясочники научились вести более активный образ жизни, заметно улучшилось их эмоциональное, психологическое и физическое состояние. Буквально все научились пересаживаться с коляски на кровать, в ванну, автомобиль. Держать баланс, падать и подниматься. Многие освоили и такие сложные элементы, как подъем и спуск по лестнице. Реабилитационные сборы помогли участникам избавиться от стереотипа, что инвалидная коляска - это неуклюжее средство передвижения».

Разговор продолжает одна из участниц реабилитационного лагеря Елена Воронова: «Я приехала сюда из Ковернино. У меня ДЦП, но до 11 лет ходила самостоятельно. Затем, в результате неудачной операции, вынуждена была сесть в инвалидную коляску. К счастью, у меня остались воспоминания о счастливом детстве, когда гуляла с друзьями по детскому городку, каталась на качелях... И вдруг моя жизнь сузилась до пространства комнаты, а вместо друзей появились кумиры с экрана. И виной этому не обстоятельства, родители всегда были готовы со мной гулять, а комплексы. Я боялась выйти на улицу, боялась, что люди увидят беспомощную калекку. Тогда у меня сложился некий образ колясочника - человека, жизнь которого безнадежно потеряна и скучна. Сейчас мне 23 года, я смогла сломать многие стереотипы и стараюсь жить как все здоровые люди! Продолжила обучение. В свободное время увлекаюсь вышивкой, бисероплетением, фототерапией. Очень люблю всё новое - бывать в новых местах, общаться с людьми, делать для себя открытия. Жизнь по своей сути настолько интересна и увлекательна, что просто будет непростительной ошибкой унывать и страдать! Естественно, когда мне предложили поехать в «Юный нижегородец» я сразу же согласилась. А в глубине души очень сомневалась и боялась этой поездки. Ведь раньше я никогда не покидала свой дом без сопровождения родителей. На сборы поехала без особых надежд и планировала там провести пару дней. Первое, что меня приятно удивило в «Юном нижегородце», - это то, что наш корпус находился практически у леса! Уютные номера и доступный выход на улицу располагали к тому, чтобы задержаться здесь еще на пару дней! Затем начались тренировки. И я впервые узнала, что у моей коляски есть такие возможности! Тогда и решила, что останусь в лагере до закрытия сборов. Первый день тренировок для меня был самым тяжелым и самым интересным. Под руководством тренеров я впервые в жизни встала на баланс и проехала пару метров! Никогда раньше не думала, что смогу со своим заболеванием это сделать».

На занятиях всегда была дружеская атмосфера и поддержка тренеров - участники это очень помогало! Шаг за шагом мы осваивали все новое, раскрывали свои возможности! Лично для меня очень большую роль сыграл пример Светы, Жени и Саши, их виртуозная езда на коляске поразила многих! Когда я впервые это увидела, решила, что чтобы то ни стало научиться так же владеть своим «транспортным средством». Первую неделю жутко уставала, казалось, что не выдержу! Очень болели руки, появились ссадины и мозоли. Но результаты радовали! Захватывало дух от ощущения, что коляска тебя слушается, что ты можешь на ней быть свободной! Это так здорово! Кроме тренировок был прекрасно организован досуг - спортивные игры, просмотр фильмов, оставалось время и для общения. Две недели пролетели незаметно. Это было время отдыха и одновременно тяжелой и увлекательной работы. Руководство «Юного нижегородца» нам предоставило возможность заняться иппотерапией. Общение с лошадкой подарило массу ярких эмоций! Большое спасибо хочу сказать и нашим волонтерам. Они были чуткими и внимательными. Никогда не отказывали в помощи! А вообще наша группа была очень дружной и веселой.

Отличные сборы! Прекрасный опыт социальной адаптации. Мне теперь будет не страшно отправиться в очередное «самостоятельное» плавание».

Хотелось бы, чтобы реабилитационные сборы проводились регулярно и были доступны для большого круга инвалидов-колясочников», - напоследок сказала Лена.

Остается лишь добавить, что реабилитационные сборы состоялись благодаря грантовой поддержке ООО «Лукойл-Волганефтепродукт» в рамках проекта «Движение - жизнь».

Информационная поддержка и партнерство: Управление по связям с общественностью аппарата Губернатора и Правительства Нижегородской области, министерство социального развития Нижегородской области, Нижегородская областная организация Общероссийской общественной организации ВОО, Центр общественных связей ООО «ЛУКОЙЛ-Волганефтепродукт», общественная организация ООО «Молодая гвардия», Агентство социальной информации в Нижнем Новгороде, Центр развития общественных инициатив «Служение». Организатор сборов - НРООИ «ИНВАТУР».

В жизни лагеря активно принимали участие волонтеры - студенты ННГУ им. Лобачевского факультета социальных наук и студенты нижегородских училищ.

Стася ПОЛОВИНКИНА



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 волнует то, что я слишком мягкий человек, не могу дать должного отпора. Всячески избегая конфликта, тем самым теряя уважение к себе. В свои 20 лет я лишь чуть-чуть научилась быть смелее. Мне всегда трудно давалось общение со сверстниками, а все потому, что я не такая как они, не хочу идти на риск, предпочитая ему стабильность. А риском я считаю многое, в каком-то смысле я просто боюсь жить. Даже сейчас я тянусь к людям старше себя, ожидая от них той самой стабильности. Из этого вытекает еще одна проблема-общение с молодыми людьми. Я девушка симпатичная, но не могу встретить своего человека, а еще бывает трудно, когда к тебе пристаёт наглещ, а ты не можешь дать ему должного отпора, или заранее боюсь, что он поиграет со мной и бросит. Я нравлюсь взрослым мужчинам и сама чувствую себя с ними, как за каменной стеной, но такие редко попадают. Я боюсь грубых людей, а еще больше боюсь показаться слабой в их глазах, именно поэтому я прихожу домой с головной болью, испытываю большой стресс, пытаюсь казаться сильнее, делая вид, что мне на все наплевать. Прошу, помогите мне!!!

Антонина

В письме поднята отнюдь не одна проблема «мягкости - жесткости» характера. Поэтому начнем по порядку. Мягкость характера, ведущая к избеганию конфликтов, - достоинство это или недостаток? Бесспорно, достоинство, сильная сторона личности, поскольку свидетельствует о мудрости человека, умении не размениваться по пустякам в общении с другими. Излишняя нервозность, суетливость, мелочные склоки - удел слабых душой людей. Только душевно зрелый человек способен уступить. Но бывают в жизни такие ситуации, в ходе которых задеваются главные, существенные жизненные установки, принципы и когда надо адекватно построить свое поведение, ответить словом или делом наглещу, грубияну, но ответить достойно, так, чтобы ему в дальнейшем при общении с тобой либо с другими людьми не повадно было. Если в этом случае человек робеет, не желает высказать свое мнение, мягкость становится пороком. Вторая сторона данной проблемы - а так ли необходимо по жизни общаться с наглечами, грубиянами? Тем более, что это приносит тебе мучительные переживания (поиграют - бросят; собственная слабость в глазах других), физические недомогания (стресс, ведущий к головной боли). Неужели перевелись тактичные, воспитанные собеседники, что тебе приходится общаться с недостойными!? Уверяю, что хороших, интересных людей не так уж на свете и мало! Следующий вопрос, поднимаемый в письме: идти на риск - обязательная ли человеческая потребность? Ведь девушки, женщины стремятся в основном к уравновешенности, стабильности, покою. А риск, поиски острых ощущений - это все же удел мужчин. Так что, Антонина, в свои 20 лет ты достаточно мудра и женское начало в тебе бесспорно присутствует! Далее... Тяга к людям более старшего возраста... А что здесь зазорного? С возрастом человек становится более опытным, содержательным. Тебе интересно с такими людьми - и это отлично. Согласись, что при выборе партнера по общению глупо ориентироваться на возраст. Если комфортно с человеком (с мужчиной), за которым ты ощущаешь себя как за каменной стеной, будь с ним. Подари себе радость общения. И последнее. Пытаться казаться сильнее, чем есть на самом деле, - пустое занятие. Будь сама собой, и к тебе потянутся люди!

Меня давно мучает вопрос: как приобрести друзей? Почему меня не любят, не приглашают, не приходят в гости? Раньше я легко чувствовала себя в компаниях, а сейчас кажется, что говорю не то, сижу не так и т.д. Когда разговариваю с людьми, мне кажется, что им со мной неинтересно, что в душе они думают, какая я зануда. Мне кажется, что все обо мне плохого мнения. Этот вопрос меня часто гложет. Мой дом совершенно пуст, а мне нужны друзья, не только для себя, а и для моих детей. Да и надоело мне все время зазывать людей. Обещают и не приходят. Посоветуйте конкретную тактику, как мне расползти тех, кто мне интересен и дорог? Как преодолеть свою стеснительность и самой чаще ходить в гости? И как показать людям, что их поведение меня обижает? И надо ли что-то высказывать или делать вид, что все нормально?

Марина, 32 года

Для всех без исключения людей существует самая настоящая роскошь - роскошь человеческого общения, общение с окружающими людьми. Иметь приятелей, друзей - необходимость. Одну из причин некоторого не-расположения к себе ты сама обозначила - это закомплексованность, неоправданная скованность, которую, кстати, спрятать от партнеров по общению невозможно. Отгони от себя ненужные, мешающие общению мысли о якобы существующем твоём занудстве, неинтересности. Оставайся искренней. Расчет в общении должен быть только один - доставить радость себе и другим. Кроме того, обижаться на поведение людей по отношению к тебе и тем более показывать возникшую обиду - неблагодарное занятие. Надо реально смотреть на вещи и попытаться понять, почему люди поступают по отношению к тебе так, а не иначе, видя причину, прежде всего, в себе, в своем поведении. Рекомендую также почитать работу Дейла Карнеги о том, как приобрести друзей, уверенность в себе.

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 на 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 нам. Они будут учтены при подготовке следующего номера «Мы - молодые».