

# «КАЛІ ЧАЛАВЕК АБМЕЖАВАНЫ Ў НЕЧЫМ АДНЫМ, ТО НЕ АБМЕЖАВАНЫ Ў ІНШЫМ»

Сусветны спорт даўно выйшаў за межы стадыёнаў. Сёння гэта не проста спаборніцтва, медалі і рэкорды, але і вялікі сацыяльны праект. Гендарная роўнасць, праблемы экалогіі, барацьба з пандэміяй — пералічваць пытанні, якія дапамагае вырашаць спорт, аб'ядноўваючы мільёны людзей, можна бясконца. Упэўнена вырашаецца з дапамогай спорту і вельмі важная праблема — рэабілітацыя і сацыялізацыя людзей з інваліднасцю. Параалімпійскі спорт актуалізуе мноства аспектаў: ад безбар'ернага асяроддзя да стаўлення грамадства да інвалідаў. Гэта вельмі важны паказчык развіцця краіны. Для Беларусі адкрываецца вялізны фронт работы, нягледзячы на тое, што яна ўжо вядзецца. У краіне мала спартыўных секцый для дзяцей-інвалідаў, не хапае трэнераў, не ва ўсіх месцах ёсць якаснае безбар'ернае асяроддзе. А ў цэнтры самае галоўнае пытанне — адносіны грамадства да інвалідаў. Чамусьці многія дагэтуль лічаць іх непаўнацэннымі. Спорт такі падыход рашуча абвяргае. І ў гэтым галоўнае дасягненне параалімпійскага спорту. Важна кожнаму ўсвядоміць, што людзі з абмежаванымі фізічнымі магчымасцямі маюць бязмежную сілу духу і ў іх ёсць чаму павучыцца. Парады, як прайсці гэты шлях, даў загадчык кафедры псіхалогіі Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта фізічнай культуры, кандыдат педагагічных навук, дацэнт Уладзімір СІВІЦКІ.



— Уладзімір Генадзьевіч, з пункту погляду псіхалогіі, наколькі спорт — карысны і паспяхоўны спосаб сацыялізацыі і рэабілітацыі людзей з інваліднасцю?

— Адказваючы на гэта пытанне, варта вярнуцца да паняцця «спорт». Сёння спорт — шматфактарная сацыяльная з'ява, у якой можна знайсці і відовішча, і прафесію, і дасягненні, і самарэалізацыю, і спосаб развіцця розных якасцяў. Як від дзейнасці спорт падзяляецца на дзіцяча-юнацкі, масавы, спорт вышэйшых дасягненняў і гэтак далей. То-бок у залежнасці ад умоў і магчымасцяў стаяць розныя мэты і задачы. Спартыўная

**«Іх трэба прымаць такімі, якія яны ёсць, разам з усімі магчымасцямі і абмежаваннямі. Такім чынам людзі дапаўняюць адно аднаго, і так дасягаецца гармонія».**

дзейнасць — падрыхтоўка і ўдзел у спаборніцтвах, і тут прыныпова важна раздзяліць яго з фізкультурай, хоць гэтыя паняцці вельмі падобныя і блізкія. Для чалавека, які займаецца фізкультурай, галоўная мэта — развіць сябе, але неабавязкова ўдзельнічаць у спаборніцтвах. А ў спартыўнай дзейнасці ў прыярытэце — вынік на спаборніцтвах, нават калі гэта не заўсёды перамога. Удзельнічаць у спаборніцтвах — значыць прайсці адбор, набыць навыкі, некага абыграць і гэтак далей. І натуральна, што ў чалавека, які ўдзельнічае ў турнірах, мяняецца сацыяльны статус. Таму для людзей з абмежаванымі магчымасцямі спорт — выдатны спосаб сацыяльнай адаптацыі, магчымасць праявіць сябе ў сацыяльным жыцці. На жаль, не ва ўсіх сферах жыцця нашага грамадства інваліды могуць арганічна праявіць сябе разам са звычайнымі

людзьмі. Гэты факт аспрэчваць бессэнсоўна. У кожнага існуюць перыяды абмежаваных магчымасцяў: забалела галава — абмежаваны ў інтэлектуальных здольнасцях, зламаў нагу — абмежаваны ў вольным перасоўванні. Проста ў кагосьці гэта часова, а ў кагосьці больш працяглы час ці нават назаўжды.

— То-бок паралімпійскі спорт — той выпадак, калі галоўнае не перамога, а ўдзел?

— Чалавек можа не заваяваць медаль Параалімпійскіх гульняў. Але ў спаборніцтве ён пераадолеў сябе, перамога нейкія свае слабасці ці страхі. І элемент дасягнення чагосьці (нават калі гэта проста адбор на спаборніцтва) заўсёды вельмі важны. Калі чалавек адзін раз удзельнічаў у спаборніцтвах, ён задаволены, усе пераканаліся, што ён можа. Пэўныя сацыяльныя запыты ён задаволіў. Пытанне — ці будзе ён удзельнічаць у спаборніцтвах наступным разам. А калі будзе, дык навошта? Наўрад ці проста дзеля ўдзелу. Наступным разам мэтай будзе паказаць больш высокі вынік, каб абысці сябе леташняга, напрыклад. І гэтак далей.

Элементы сацыяльнай адаптацыі мы назіраем нават па-за спортам: чалавек у сацыяльных сетках можа сябе цалкам упэўнена адчуваць. Вось і сацыяльная адаптацыя — ён у грамадстве, ён актыўна можа весці анлайн-перапіску, вучыцца, працаваць. Свету вядомыя цудоўныя псіхатэрапеўты, прыкаваныя да інваліднага крэсла: Мілтан Эрыксан, напрыклад. Фізік Стывен Хокінг рабіў вялікі адкрыцці. Людзі знайшлі і рэалізавалі сябе ў грамадстве. А спартыўныя спаборніцтва — гэта і канкурэнцыя з да сябе падобнымі, і саперніцтва з самім сабой. На Алімпійскіх гульнях у Лондане нараўне са здаровымі спартсменамі бег спартсмен на пратэзах. У яго не было задачы выйграць Алімпійскія гульні, гэта было нерэальна. Перад ім стаяла мэта паказаць,

што ён можа спаборнічаць. І нельга сказаць, што тое была спроба сацыяльнай адаптацыі. Гэта абсалютна спартыўная гісторыя, калі чалавек вырашыў канкураваць з мацнейшымі сапернікамі.

**«Многія добрыя праекты пачынаюцца з таго, што з'яўляецца лідар, фанат, энтузіяст, які ўкладвае ўсю душу і час у свой праект, і вакол яго збіраюцца людзі».**

— У спартыўных псіхалагаў асабліва роля ў параалімпійскім спорце?

— Звычайны псіхолог, працуючы з параалімпійскай камандай, сутыкаецца са спецыфічнасцю ўзаемаадносін. Тут вельмі важна не пайсці за падсвядомым жаданнем даць слабінку спартсмену. У параалімпійцаў павышаная працаздольнасць, канцэнтрацыя, увага ў тых рэчах, якія яны могуць выконваць. Канешне, у нейкіх аспектах у іх ёсць абмежаванні. І гэтая пераарыентацыя энергіі з аднаго віду дзейнасці на іншы можа прывесці да перагрузкі. І трэба праводзіць мяжу паміж працай і адпачынкам. Аптымальны рэжым для любога чалавека — баланс паміж нагрузкай і аднаўленнем. Часта мы сутыкаемся з праблемай, калі чалавек, дарваўшыся да магчымасці сябе рэалізаваць, перабольшвае. Таму часам псіхалагам даводзіцца працаваць і з матывацыяй спартсменаў-параалімпійцаў. Чалавек, які сутыкнуўся з траўмай, не адразу становіцца параалімпійцам, ён праходзіць дастаткова вялікі перыяд адаптацыі да жыцця. Ён мусіць прыняць тое, што з ім здарылася, прайсці адаптацыю. І пасля гэтага перыяду можна гаварыць аб рэалізацыі сябе ў спартыўнай ці якой-небудзь іншай дзейнасці. Гэта не праблема спорту, гэта вялікая асобная тэма. І калі чалавек з гэтым спраўляецца, то шукае магчымую рэалізацыю

ў сваім новым свеце. І параалімпійскі спорт становіцца тым шляхам, па якім чалавек можа вярнуцца ў нармальнае жыццё.

— А калі чалавек не набыў траўму, а нарадзіўся з такімі асаблівасцямі?

— На мой погляд, вельмі важна даць дзецям-інвалідам магчымасць займацца спортам. Вядома, узнікае шмат складанасцяў, і фінансавых, і арганізацыйных. І наша грамадства не заўсёды гатовае да такіх людзей. Часам дзіцячае асяроддзе бывае вельмі жорсткім да інвалідаў. І змешваць у адну групу здаровых дзяцей і дзяцей-інвалідаў не надта правільна, на мой погляд. Трэба праводзіць дадатковую работу для прафілактыкі негатыўных узаемаадносін паміж грамадствам і інвалідамі. Многіх праблем можна пазбегнуць, калі своечасова ўсё прадугледзець.

І я рады, што ў нас ёсць людзі, якія на ўласным прыкладзе гатовы паказаць, што магчымасці кожнага чалавека неабмежаваныя. Проста іх трэба накіраваць у аптымальнае патрэбнае рэчышча. Калі чалавек абмежаваны ў нечым адным, то ён неабмежаваны ў іншым. І вельмі важна знайсці сферу, у якой можна максімальна сябе рэалізаваць.

Вельмі важна весці псіхалагічную работу для бацькоў дзяцей з інваліднасцю. Не ўсе ведаюць, як сябе паводзіць, дзе мяжа паміж шкадаваннем і націскам. Але гэта праблема не спартыўнай псіхалогіі, а крызіснай і сацыяльнай.

— Уладзімір Генадзьевіч, на ваш погляд, наша грамадства змяніла сваё стаўленне да інвалідаў?

— Так, грамадства стала больш талерантным, чым было раней. Гадоў 40 таму параалімпійскаму спорту ніхто столькі ўвагі не ўдзяляў. Параалімпійскія гульні ўзніклі пры жыцці цяпершняга пакалення, а не сто гадоў таму. Нават па нашым грамадстве мы бачым вялізныя змены ў адносінах да інвалідаў. Вядома, хацелася б бачыць іх больш хуткімі. Але лепш ціхай сапай ісці наперад, чым зрабіць рывок і спыніцца. Сваю ролю іграе адсутнасць кадраў, спонсараў, поўнай інфраструктуры. Таму мы павінны арыентавацца на самасвадомасць іншых людзей і менавіта тых, хто акружае людзей з абмежаванымі магчымасцямі. Ніхто не перашкаджае ім размаўляць, праводзіць час разам, аб'ядноўвацца. Многія добрыя праекты пачынаюцца з таго, што з'яўляецца лідар, фанат, энтузіяст, які ўкладвае ўсю душу і час у свой праект, і вакол яго збіраюцца людзі.

— Паспехі нашых спартсменаў-параалімпійцаў на гэта ўплываюць?

— Канешне. Я рады за Ігара Бокія, які перамажы на шматлікіх дыстанцыях, і дзякуй богу, хай так будзе далей. Калі ён прыязджае на спаборніцтва, усе пачынаюць змагацца за другое месца. Але яму таксама трэба з кімсьці змагацца, і ён змагаецца сам з сабой, са сваімі рэкордамі. Ён не адпачывае на лаўрах, ён працягвае гэтым займацца. Зразумела, што гэта выдатны прыклад для іншых спартсменаў.

Вялікую працу праводзіць Аляксей Талай як матывацыйны спікер. Вядома, зараз ён пайшоў нашмат далей, чым астатнія людзі з інваліднасцю. Яго сіла волі не тое што межаў не ведае — яна наогул невымерная. Проста пагутарыўшы з ім, насычаешся энергетыкай, якая праяўляецца ў поглядзе, у дзеяннях. Пакуль мы не навучыліся яе вымяраць і назваць. Але яна існуе. І Аляксей — наглядны таму прыклад. І гэта дапамагае ў яго дзейнасці матывацыйнага спікера. Маімі студэнтамі былі чэмпіёны свету па бальных танцах на інвалідных калясках Барыс Бачкоўскі і Вольга Цяцёркіна. Вядома, іх прысутнасць на занятках уплывала на іншых студэнтаў, на іх адносіны да інвалідаў, якія змяняліся ў лепшы бок.

**«Для людзей з абмежаванымі магчымасцямі спорт — выдатны спосаб сацыяльнай адаптацыі, магчымасць праявіць сябе ў сацыяльным жыцці».**

— На жаль, не ўсе ведаюць, як карэктна ставіцца да інвалідаў, каб не пакрыўдзіць, не зачэпіць. Дайце, калі ласка, параду, як быць ветлівым у зносінах з людзьмі з абмежаванымі магчымасцямі?

— Сапраўды, часам мы не ведаем, як ставіцца да інвалідаў: звяртаць увагу на іх асаблівасці ці не, шкадаваць або не варта. І над гэтым таксама трэба шмат працаваць нам усім. Мы ў жыцці не заўважаем свае абмежаваныя магчымасці. Невысокі ростам чалавек не можа дастаць да верхняй паліцы шафы, але ж яго з гэта не шкадуецца. Гэта проста яго абмежаваная магчымасць. Мы цудоўна разумеем, што калі чалавек нешта не можа зрабіць, ён звернецца па дапамогу. У інвалідаў іншы спектр магчымасцяў і абмежаванняў. І іх трэба прымаць такімі, якія яны ёсць, разам з усімі магчымасцямі і абмежаваннямі. Такім чынам людзі дапаўняюць адно аднаго, і так дасягаецца гармонія.

**«Наша грамадства не заўсёды гатовае да такіх людзей. Часам дзіцячае асяроддзе бывае вельмі жорсткім да інвалідаў».**

Вядома, варта праявіць спачуванне да інвалідаў. Лічу, што да кожнага чалавека павінна быць стаўленне добрабычлівага нейтралітэту. Не варта навязваць сваю дапамогу. Але калі аб ёй папросяць, трэба быць гатовым аказаць. Калі відаць, што дапамога патрэбна, яе варта прапанаваць. У адносінах паміж людзьмі важна, каб не было навязвання. А на першым месцы каб была гатоўнасць дапамагчы, падтрымаць. Эмпатыя і суперажыванне — абсалютна нармальныя чалавечыя якасці, дэфіцыт якіх адчуваецца сёння асабліва востра.

Валерыя СЦЯЦКО.