

my **choice** matters  
NSW Consumer Development Fund

Living Life  
My Way



Получите больше **навыков**

# Размышления о Хорошей жизни

Кто-то, кого можно любить,  
что-то, что можно делать, и  
что-то, к чему стремиться:

**Практическое пособие 2**

"My Choice Matters", фонд развития потребителей штата  
Новый Южный Уэльс, является инициативой правительства  
штата Новый Южный Уэльс



**Размышления о Хорошей жизни** были подготовлены:



My Choice Matters  
Level 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



[www.mychoicematters.org.au](http://www.mychoicematters.org.au)



[info@mychoicematters.org.au](mailto:info@mychoicematters.org.au)



1800 144 653 или (02) 9211 2605



[/mychoicematters](https://www.facebook.com/mychoicematters)



@mcmnsw

Это практическое пособие было подготовлено Барбел Уинтер из организации futures Upfront, email:

[barbel.winter@futuresupfront.com.au](mailto:barbel.winter@futuresupfront.com.au)



Council for  
Intellectual Disability



© futures Upfront и Совет штата Новый Южный Уэльс по  
вопросам Ограниченных интеллектуальных возможностей  
Март 2014 г.



## Для кого предназначено это практическое пособие?

Это практическое пособие предназначено для людей с ограниченными возможностями и их семей.

Вы можете пользоваться этим практическим пособием:

- сами
- с другом, членом семьи или работником общественной службы
- с группой людей

## Как мне воспользоваться этим практическим пособием?

- Вы можете позвонить в "My Choice Matters" по тел. 1800 144 653, и мы пошлем вам экземпляр.
- Вы можете скачать и выпечатать это пособие.
- Вы можете скачать это пособие и работать с ним на своем экране или с помощью скринридера.

## Сколько пособий существует?

В серии **Получить больше навыков - Размышления о Хорошей жизни** существует 3 практических пособия.

1. **Мои потребности и мечты**
2. **Кто-то, кого можно любить, что-то, что можно делать, и что-то, к чему стремиться** (это пособие)
3. **Может ли финансовая помощь сделать мою жизнь хорошей?**

Мы предлагаем вам сначала сделать пункт 1, потом 2, а затем 3.

## Вводная часть

Это практическое пособие предназначено для людей с ограниченными возможностями и их семей.

Цель этого пособия - помочь вам подумать о том, что вам нравится и не нравится в вашей жизни сейчас. А также помочь вам подумать о том, что вы хотите добавить к своей жизни, чтобы сделать ее для себя хорошей жизнью.



**В этом практическом пособии говорится:**

- о том, что вы хотите сделать
- о людях, которых вы знаете и которые вам небезразличны
- о людях, которых вы знаете и которым небезразличны вы сами
- о ваших мечтах и целях

**В этом пособии 3 части:**

**1-я часть:** Что-то, что нужно сделать

**2-я часть:** Кто-то, кого можно любить

**3-я часть:** Что-то, к чему стремиться

В конце этого пособия вы найдете ссылки на дополнительную информацию, которая может быть вам полезна.

# 1-я часть

## Что-то, что нужно сделать

---



Используемая в пособии 2 идея происходит от философа (человека, который размышляет о разных вещах) по имени Иммануил Кант. Около 200 лет назад Кант говорил о том, что делает людей счастливыми. Кант сказал, что для счастья людям нужно **что-то, что можно делать, кто-то, кого можно любить, и что-то, на что можно надеяться.**

Его идея существует уже в течение долгого времени. Многие люди развивали ее дальше и писали об этом. Мы воспользуемся его идеями для размышления о том, что делает жизнь хорошей.

### Что-то, что нужно сделать, и чтобы это было важно для меня.

У большинства из нас есть вещи, которые мы делаем каждый день. Вещи, которые мы делаем, могут включать:

- то, что мы встаем с постели
- то, что мы чистим зубы
- то, что мы завтракаем

Для некоторых людей трудно делать эти обычные вещи. Некоторые люди нуждаются в помощи. Но независимо от того, являются эти вещи легкими или трудными, когда мы говорим о **чем-то, что нужно сделать**, мы не их имеем в виду.

Когда мы говорим о чем-то, что нужно сделать, мы говорим о **чем-то, что является для вас важным.**

Слово "важное" также означает:

- имеющее смысл
- значительное
- что-то, по поводу чего вы испытываете сильные эмоции

То, что важно для вас, может быть неважно для кого-то другого. То, что является важным, очень индивидуально. Трудно представить, что два разных человека будут считать важными одни и те же вещи.



Правительство штата Новый Южный Уэльс выбрало Шейна Липари для того, чтобы он поделился своим жизненным опытом и своими идеями.

Он рассказал о том времени, когда он не делал чего-то такого, что было бы для него важным.

Шейн говорит, что у него был человек, который приходил каждый день и помогал ему выбраться из постели, умыться и одеться. После того, как Шейн умывался и одевался, ему никуда не нужно было идти.

У него не было никаких дел, которые ему нужно было бы сделать после того, как он проснулся утром. День за днем он сидел дома, и ему никуда не нужно было идти.

Шейн решил поработать волонтером в местном общественном центре. После того, как он начал работать волонтером в общественном центре, Шейн почувствовал, что у него появилась причина вставать, одеваться и готовиться к рабочему дню.

Обычные вещи, которые нужно было сделать, чтобы подготовиться к рабочему дню, вдруг стали важными в жизни Шейна. Они стали важными, потому что они позволяли ему заниматься тем, что он хотел делать.



Какие вещи делаете вы в ходе вашей обычной недели?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.



Вот некоторые идеи, которые помогут вам начать:

- Плавание
- Работа в саду или огороде
- Работа волонтером
- Работа за деньги
- Приготовление пищи
- Общение с друзьями
- Занятие поделками
- Посещение футбольных матчей
- Выгуливание собаки
- Пение
- Просмотр телепередач



## Пример еженедельного календаря

Вот календарь, в котором отмечено, что женщина по имени Джейн делает каждую неделю.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	Подъем в 8 утра  Работа	Подъем в 8 утра  Работа	Подъем в 7 утра  Поход в спортзал  Поход по магазинам для покупки еды	Подъем в 8 утра  Работа	Подъем в 7 утра  Работа	Подъем в 9 утра  Уборка  Убедиться, что есть газ для барбекю	Подъем в 10 утра  Стирка и глажка
После полудня	Работа	Работа	Работа волонтершей в кошачьем клубе	Работа	Работа	Барбекю с семьей	Свободное времяпровождение
Вечер	Позвонить тете	Пойти на пение	Ужин с мамой и папой	Выставить мусор	Поход в кино с друзьями	Провести время в кругу семьи	Просмотр телепередач



## Какие вещи делаете вы каждую неделю?



Подумайте о том, какие вещи делаете вы каждую неделю. Когда вы их делаете? Делаются ли они все в один день или в разные дни?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
После полудня							
Вечер							



Поговорите с кем-то, кого вы знаете, о том, что вы сделали на прошлой и позапрошлой неделе. Есть ли вещи, которые вы забыли написать или нарисовать в вашем календаре?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.



---

Из всех вещей, которые вы делаете в течение недели, есть ли вещи, которые важны для вас?

Какие вещи важны для вас?

В примере еженедельного календаря Джейн **на странице 7** данного пособия одна из вещей, которые делает Джейн, это убедиться, что есть газ для барбекю.



Обязанностью Джейн является обеспечить, чтобы в газовом баллоне барбекю всегда было достаточно газа для еженедельного семейного барбекю по субботам. Джейн любит семейные барбекю, поэтому для нее ответственность за наличие газа очень важна.



Посмотрите на свой календарь **на странице 8** и запишите 3 вещи, которые вы делаете каждую неделю, и которые наиболее важны для вас.



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.

1.

2.

3.



Еще раз посмотрите на свой календарь **на странице 8** и подумайте над этими вопросами.

1. Доволен ли я тем, что происходит каждую неделю?
2. Достаточно ли у меня вещей, которые нужно сделать, и которые важны для меня?
3. Хотел бы я что-нибудь добавить?
4. Хочу ли я перестать делать какие-то вещи?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.



1. Доволен ли я тем, что происходит каждую неделю?
2. Достаточно ли у меня вещей, которые нужно сделать, и которые важны для меня?
3. Хотел бы я что-нибудь добавить?
4. Хочу ли я перестать делать какие-то вещи?

Возможно, вы знаете, какие вещи вы абсолютно согласны делать, и какие вещи вы хотите изменить.

Возможно, вам придется попробовать какие-то вещи, прежде чем вы сможете решить, что вы хотите делать в течение недели.

Возможно, вы не знаете, что делать в первую очередь. Ничего страшного.



## 2-я часть

# Кто-то, кого можно любить

---



Философ (человек, который размышляет о разных вещах) по имени Кант сказал, что для счастья нам нужен **кто-то, кого можно любить**. В этом пособии мы говорим не только о романтических отношениях, которые у вас могут быть с парнем или с девушкой.

Для вас может быть важна романтическая любовь, но когда мы говорим о ком-то, кого можно любить, мы более говорим о **социальном окружении**.

Социальное окружение означает:

- быть частью чего-то
- чувство безопасности, когда вы с другим человеком
- занятие тем, что вы хотите делать
- занятие такой деятельностью, при которой вы ощущаете себя частью группы
- если вы отсутствуете, люди это заметят

Когда мы говорим, что важно иметь **кого-то, кого можно любить**, на самом деле мы имеем в виду, что человеку важно, чтобы были люди, которые ему **небезразличны, и люди, которым небезразличен он**.





Подумайте о людях, которых вы знаете. Кто они?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.



Когда вы думаете о всех людях, которых вы знаете, некоторые из людей, вероятно, более важны для вас, чем другие.

**На странице 15** есть картинка из трех кругов с рисунком человека в середине. Нарисованный человек - это вы.

**Красный круг** является центральным кругом. Красный круг предназначен для людей, которых вы знаете и которые очень близки вашему сердцу. Напишите их имена или нарисуйте их в красном круге.

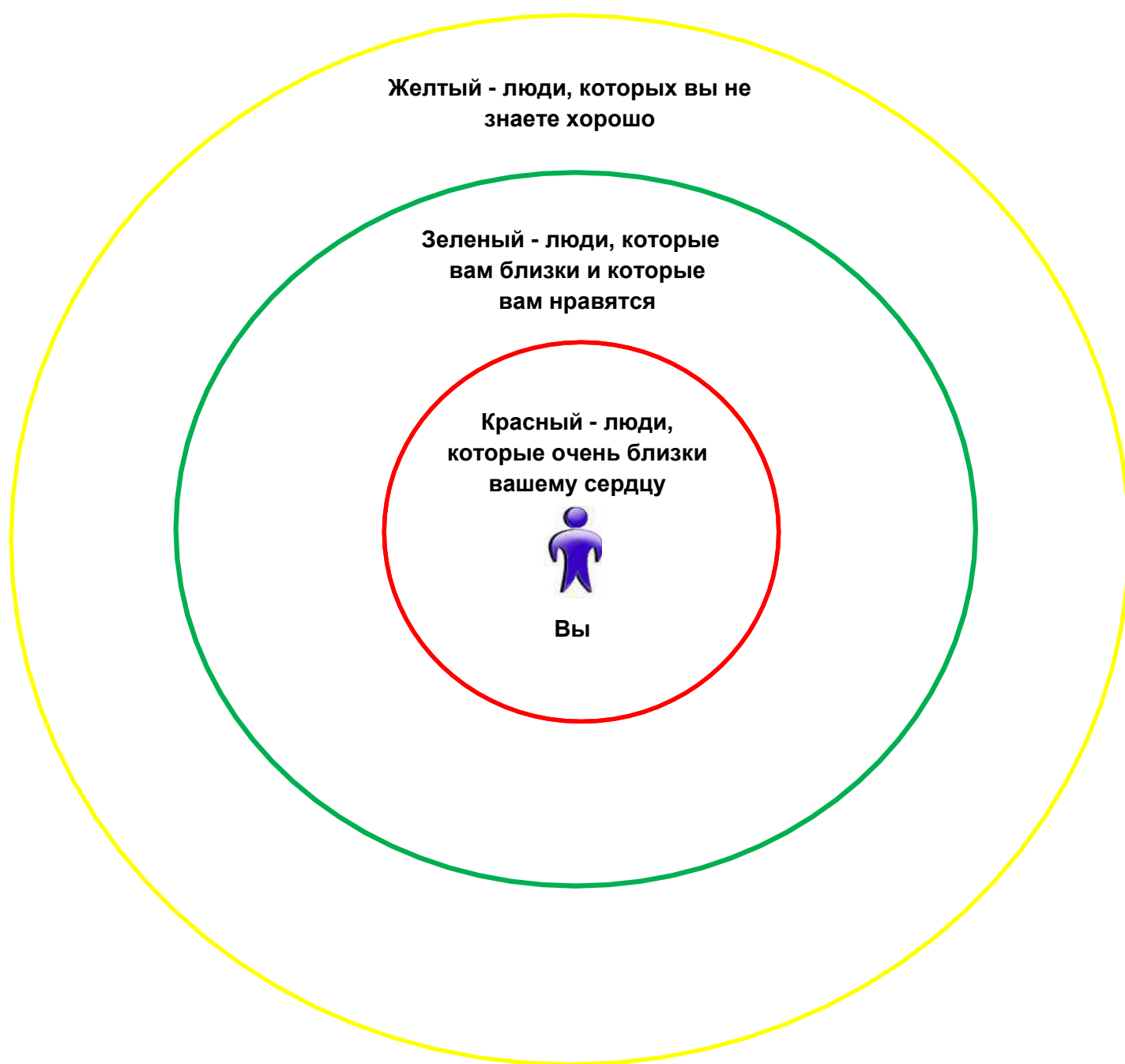
Дальше идет **зеленый круг**. Напишите имена или нарисуйте всех людей, которые вам нравятся и которым вы доверяете. Эти люди не являются такими же близкими, как и люди в центре.

**Желтый круг** предназначен для людей, которых вы не знаете так хорошо. Возможно, что вы видите их каждый день и вы, возможно, знаете их имена, но они не так важны для вас, как люди в других кругах. Напишите их имена или нарисуйте их в желтом круге.

## Люди, которых я знаю



Напишите имена людей, которых вы знаете, или нарисуйте людей, которых вы знаете, в этих кругах.





Каждый человек будет иметь разных людей в своих кругах.

Некоторые люди имеют много людей, которые очень близки к ним.



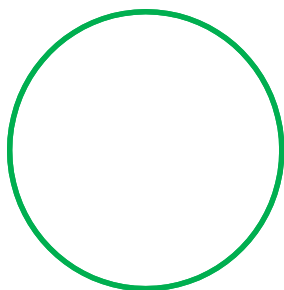
### Красный круг

Большинство людей помещают близких членов семьи в красном круге. Они также помещают в красном круге любимого мужчину или любимую женщину.



У некоторых людей нет никого, кого они поместили бы в красном кругу, потому что:

- их родители уже умерли или они не имеют каких-либо контактов с другими близкими членами семьи
- у них нет братьев и сестер или нет контакта с ними
- у них нет любимого мужчины или любимой женщины
- у них нет очень близкого лучшего друга или подруги



### Зеленый круг

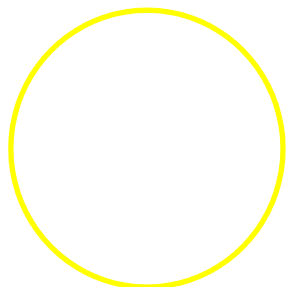
Большинство людей помещают хороших друзей и более дальнюю родню (тети, дяди, двоюродные братья, бабушки и дедушки) в зеленом круге. Но у некоторых людей нет хорошего друга или они из небольшой семьи.

Иногда люди помещают в этом круге ухаживающих за ними оплачиваемых работников.

Если вы поместили какого-то оплачиваемого работника в кругу людей, которые близки к вам, то подумайте, придет ли этот оплачиваемый работник к вам и будет ли проводить с вами свое время, если ему за это не будут платить.

Если вы думаете, что этот оплачиваемый работник не захотел бы быть в вашей жизни, если бы ему за это не платили, то, возможно, его не нужно помещать в вашем зеленом круге.

Если же вы думаете, что этот оплачиваемый работник захотел бы быть в вашей жизни, если бы ему за это не платили, то, возможно, его нужно поместить в вашем зеленом круге.



### Желтый круг

Желтый круг предназначен для людей, с которыми вы встречаетесь или вступаете в контакт время от времени. Это могут быть люди, которых вы встречаете в магазине, например, местный мясник или парень, который работает в местном зоомагазине, и которые говорят с вами, когда вы приходите в магазин.

Большинство людей помещают тех, кому они платят за услуги, в желтом круге.

Эти люди могут иметь важное значение в вашей жизни, но на самом деле они не так сильно близки к вам как к личности.

## Люди, которых знает Джейн

На странице 18 женщина по имени Джейн записала людей, которых она знает.

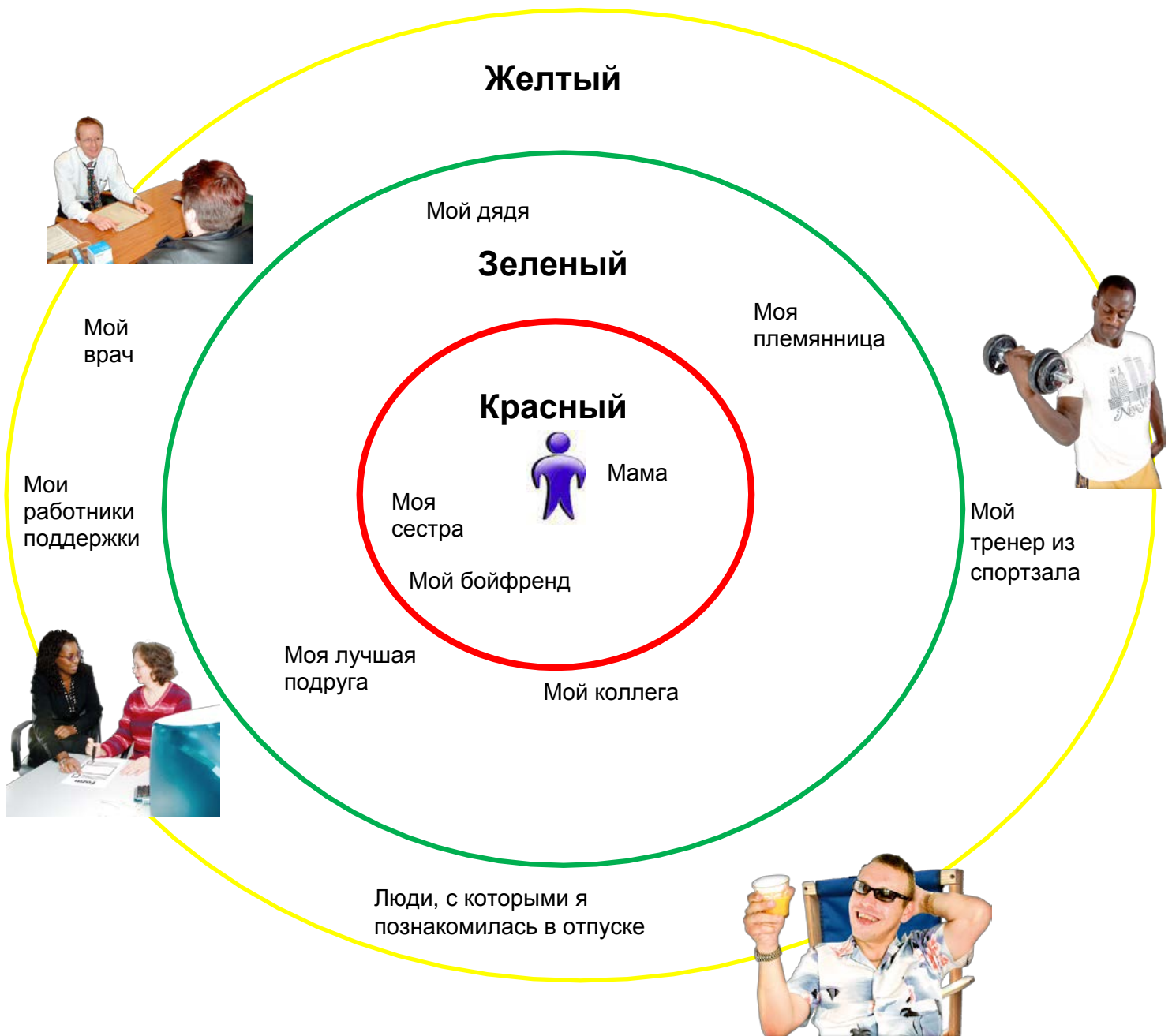


Люди, которых она любит и знает лучше всего, расположены в **красном круге** в центре. Это ее мама, сестра и бойфренд.

Люди, которых она знает и которые ей небезразличны, расположены в **зеленом круге**. Эти люди не волнуют ее так же сильно, как люди, находящиеся в центральном круге. Люди в зеленом круге это ее дядя, ее лучшая подруга, ее племянница и ее коллега.

Люди, которых Джейн знает, но которые не так близки ей, расположены в **желтом круге**. Этими людьми являются ее работники поддержки, ее врач, ее тренер из спортзала и некоторые люди, с которыми она познакомилась в отпуске.

# Люди, окружающие Джейн



Люди, которых Джейн знает и которые ей близки, могут меняться.

Также возможно, что что-то может измениться в вашей ситуации. Если вы снова посмотрите на свою диаграмму с кругами через 6 месяцев, кое-что, возможно, уже изменится.

Люди, которых вы знаете и которые вам близки, могут поменяться, потому что:

- вы переехали в другое место
- кто-то умер
- вы больше не общаетесь с кем-то, кто был вашим другом
- вы подружились с новым человеком
- в магазине, в который вы ходите, теперь работает новый человек



Подумайте о том, как изменилась ваша ситуация за последний год. И как же она изменилась?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.



Выполнение этого упражнения может вызвать в вас следующие чувства:

- радость от мысли, как много людей есть в вашей жизни
- печаль, потому что вы больше не общаетесь с кем-то, кто был вам близок
- благодарность, потому что есть люди, которым вы небезразличны
- одиночество, потому что близких вам людей недостаточно

И ощущать все эти эмоции нормально.



Подумайте о следующем

1. Есть ли у меня достаточно людей в каждом из кругов?
2. Хотелось бы мне иметь больше людей в некоторых из кругов?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.

1. Есть ли у меня достаточно людей в каждом из кругов?
2. Хотелось бы мне иметь больше людей в некоторых из кругов?

Если вы хотите, чтобы в вашей жизни было больше близких людей, вам нужно подумать о том, где вы можете встретить новых людей.

Вы также можете подумать о том, как стать ближе к людям, которых вы уже знаете, но которые вам не близки.



Вы также можете **почитать пособие 3**, которое называется **Может ли финансовая помощь сделать мою жизнь хорошей?**

В этом пособии рассказывается, как финансовая помощь (деньги от правительства) может быть использована с целью помочь вам встретить больше людей и расширить круг людей в вашей жизни.

## Часть 3

### Что-то, к чему стремиться

---



Философ (человек, который размышляет о разных вещах) по имени Кант написал, что для счастливой жизни людям нужно **что-то, на что можно надеяться**.

Надежда это вера в то, что в будущем произойдут хорошие вещи.

Когда мы верим, что в будущем произойдут хорошие вещи, у нас есть **что-то, к чему стремиться**.

Когда у вас есть что-то, к чему стремиться, это значит, у вас есть:

- мечты
- что-то, чего вы хотите достигнуть
- идеи по поводу себя и своей жизни
- желания
- цели
- стремления

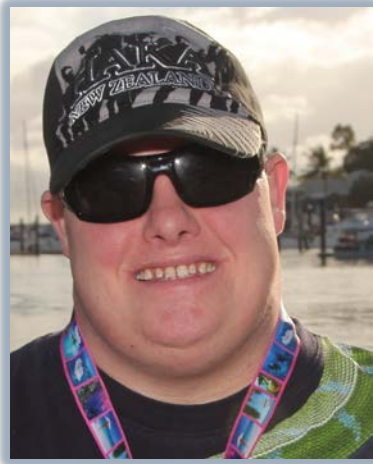
Для каждого человека очень важно иметь что-то, к чему стремиться.

Нам всем необходимо иметь в своей жизни что-то, к чему стремиться.

То, к чему мы стремимся, это то, что заставляет нас чувствовать счастье и, может быть, взволнованность и беспокойство.

Возможно, вы уже знаете, что сделает вас счастливыми и как этого добиться.

И вы можете не знать, что сделает вас счастливыми. Ничего страшного.



Ли Крейтон - человек, который знает, что сделает его счастливым.

По словам Ли, он любит говорить на публике. Он хочет жениться и иметь детей. Он хочет быть защитником для людей с инвалидностью и их семей, чтобы помочь им жить хорошей жизнью. Защитник высказывается в защиту других людей.

Ли посещает занятия в организации "Тостмастерс" (где люди учатся говорить на публике), чтобы повысить свое мастерство публичных выступлений. Ли также работает неполную рабочую неделю в качестве защитника. Жениться и завести детей ему еще не удалось, но он работает над этим.



Ли снялся в видеоролике для Национального агентства по страхованию инвалидности. В этом видео он рассказывает о том, что ему нравится, и о своих надеждах на будущее. Нажмите на ссылку [Видеообращение от Ли по поводу NDIS](#), чтобы посмотреть это видео.

## К чему стремитесь вы? Какие у вас есть мечты?

На странице 23 есть рисунок облака.

Это - место, в котором вам нужно нарисовать или написать о том, на что вы надеетесь в будущем. Если можете, помечтайте.

Ваша мечта может быть

- большой или маленькой
- чем-то, что произойдет только один раз
- чем-то, что происходит регулярно

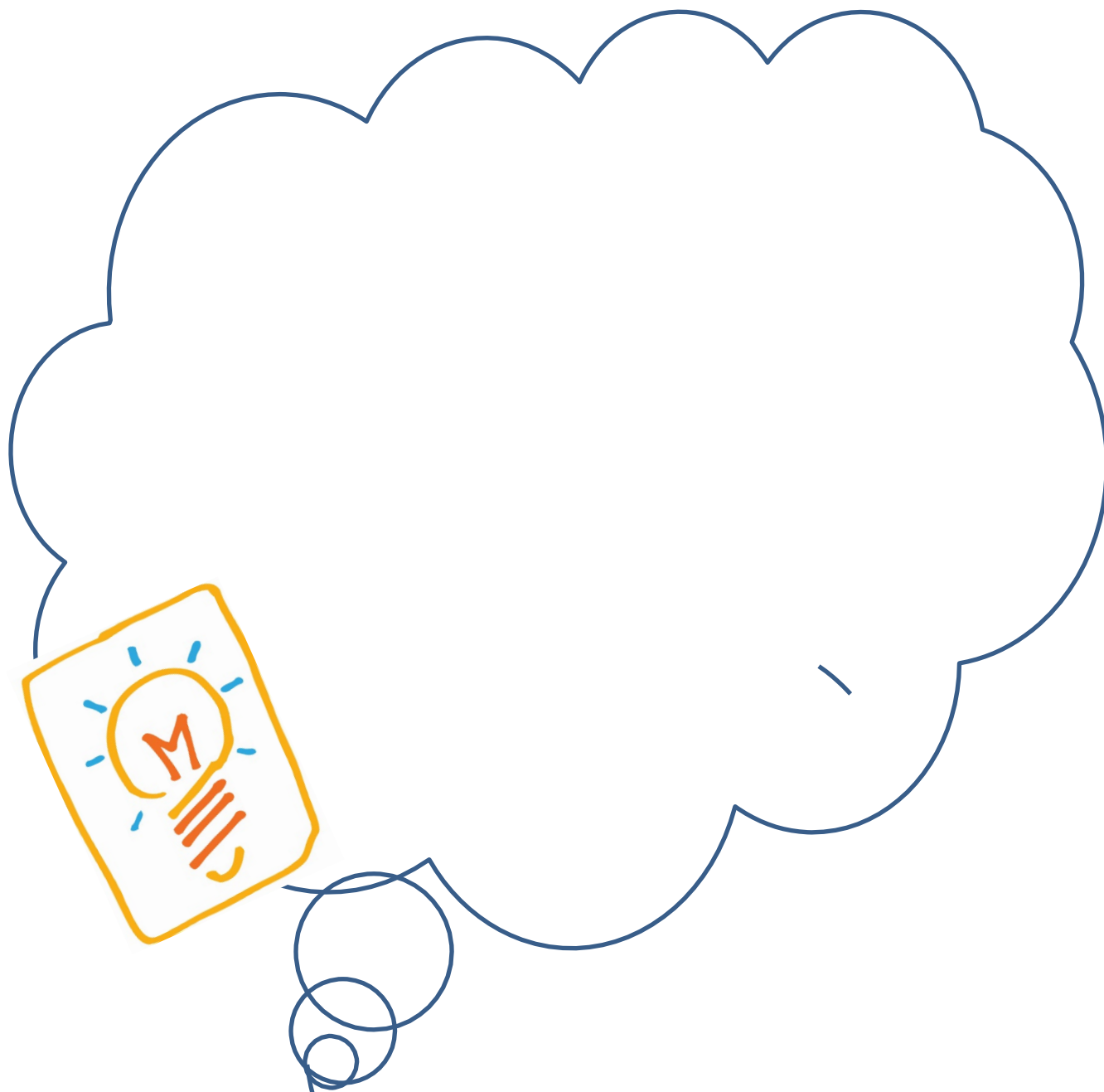
Вы можете

- знать, как этого добиться
- вы можете не знать, как этого добиться

## Мои мечты на будущее



Напишите или нарисуйте свои мечты на будущее внутри облака.





Неважно, если вы не знаете, как достичь своей мечты. Неважно, думаете ли вы, что ваши мечты достижимы. Если вы действительно хотите, чтобы что-то произошло, вещи, которые вы считали невозможными, иногда могут произойти.

Даже если вы не знаете, как добиться достижения своей мечты, вы все равно можете начать с того, что

- обратитесь с просьбой помочь вам в планировании
- поговорите с кем-то, кто может знать
- почитаете о том, что вы хотите делать, в интернете.



Хорошо, когда есть мечты, но чтобы эти мечты сбылись, вам нужно что-то делать, чтобы их реализовать.



Есть ли что-то, что вы можете сделать прямо сейчас для достижения своей мечты? Перечислите 3 вещи, которые вы могли бы сделать в настоящее время.



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.



1.

2.

3.

Вот пример молодого человека по имени Сэм, у которого есть некоторые мечты. У Сэма также есть некоторые идеи, как достичь своей мечты. Мы рассказывали о Сэме в пособии 1 на странице 15.

## Шаги, которые предпринимает Сэм для достижения своей мечты.

Сэм мечтает поселиться и жить самостоятельно. Он мечтает помогать другим людям. Сэм также мечтает стать премьер-министром Австралии. Сэм поместил картинки того, о чем он мечтает, внутри облака на этой странице.

Шаги, которые Сэм предпримет для достижения своей мечты:

1. пойдет в профессионально-технический колледж TAFE, чтобы научиться читать и писать
2. пойдет в организацию "Тостмастерс" (где люди учатся говорить на публике), чтобы научиться говорить перед людьми
3. пойдет работать волонтером в State Emergency Service (службе по чрезвычайным ситуациям штата - SES), чтобы помогать людям



Вы можете почитать далее о Сэме и о том, как он использует финансовую помощь для достижения своей мечты, в **пособии 3**, которое называется **Может ли финансовая помощь сделать мою жизнь хорошей?**

## Вы дошли до конца этого пособия



Что вы выучили из этого пособия?



Напишите или нарисуйте это ниже.





Какие 2 вещи вы сделаете, чтобы получить свою хорошую жизнь?



Напишите или нарисуйте это ниже.



1.

2.



Когда вы сделаете эти 2 вещи, чтобы получить свою хорошую жизнь?



Напишите или нарисуйте это ниже.





Есть ли какие-то другие вещи, которые вы хотите узнать об этом, и которые не вошли в это пособие?



Напишите или нарисуйте это ниже.

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing or drawing.

## **Вы можете позвонить нам или написать по электронной почте с какими-либо отзывами, которые у вас есть**

Мы хотели бы получить ваши отзывы и ваши идеи о том, что мы можем сделать, чтобы существующие пособия были более полезными для людей.

Мы также хотели бы услышать ваши идеи по поводу новых пособий, семинаров и других ресурсов.

**Контактные данные находятся на странице 2.**

## **И что дальше?**

Почему бы вам не поработать со следующим пособием, которое называется:

- **Может ли финансовая помощь сделать мою жизнь хорошей?**

## Хотите узнать побольше?

**Ниже приводится некоторая информация, которую вы можете захотеть посмотреть**

[Как начать жить хорошей жизнью](#) - идеи, которые помогут вам в размышлениях о том, как начать жить хорошей жизнью

[Философия за три минуты - Иммануил Кант](#) - Это короткий видеоролик на YouTube, в котором рассказывается больше о Канте и о чем он писал.

**Чтобы узнать больше об изменениях в системе поддержки инвалидов, посетите:**

[www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au) - Это сайт Национальной программы страхования инвалидности

[National Disability Insurance Scheme](#) – Это информационный листок о National Disability Insurance Scheme (Национальная программа страхования инвалидности), подготовленный фондом My Choice Matters.

[Living Life My Way](#) – Это программа правительства штата Новый Южный Уэльс Living Life My Way (Живите свою жизнь по-своему). Вы также можете получить копии в других форматах, позвонив по тел. 1800 605 489.

**my choice matters**  
NSW Consumer Development Fund



Living Life  
My Way

