

my **choice** matters  
NSW Consumer Development Fund

Living Life  
My Way



Получите больше **навыков**

## Размышления о Хорошей жизни



Мои потребности и мечты:  
Практическое пособие 1



**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



<https://facebook.com/mychoicematters>



<https://twitter.com/mcmnsw>

Это практическое пособие было подготовлено Барбел Уинтер, генеральным директором организации futures Upfront.

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



© futures Upfront



Council for  
Intellectual Disability

NSW Council for Intellectual Disability

(Совет штата Новый Южный Уэльс по  
вопросам ограниченных интеллектуальных  
возможностей)

## 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:** (это пособие)
2. **Кто-то, кого можно любить, что-то, что можно делать, и что-то, к чему стремиться**
3. **Могут ли деньги купить хорошую жизнь?**

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.

Его цель - подготовить вас к изменениям в системе поддержки инвалидов.



**В этом практическом пособии говорится:**

- о ваших потребностях и мечтах
- о такой жизни, которая была бы вам интересна
- о том, что вам нужно сделать, чтобы добиться жизни, которую вы хотите

**В этом пособии 2 части:**

**1-я часть:** Почему мы говорим о хорошей жизни?

**2-я часть:** Размышления о ваших потребностях и мечтах

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

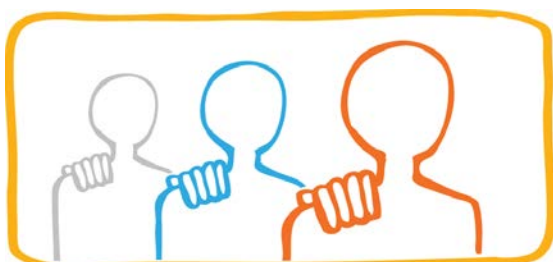
## 1-я часть

# Почему мы говорим о хорошей жизни?

---

**Люди с инвалидностью и члены их семей должны:**

- быть частью сообщества
- получать поддержку в достижении хорошей жизни
- пользоваться теми же правами и обязанностями, что и другие люди в сообществе



**Для осуществления этого австралийское правительство согласилось выполнять следующие требования:**



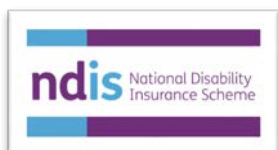
United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (Конвенция Организации Объединенных Наций о правах инвалидов - UNCRPD)



The Australian Disability Discrimination Act (Австралийский закон о дискриминации инвалидов - DDA)



The National Disability Strategy (Национальная стратегия в интересах инвалидов - NDS)



National Disability Insurance Scheme (Национальная программа страхования инвалидности - NDIS)

## Что это значит для вас?

- Вы можете пользоваться теми же правами и обязанностями, что и другие члены сообщества.
- У вас есть способности и мечты, как и у других людей без инвалидности.
- Вы и ваша семья должны получать поддержку и услуги для удовлетворения ваших потребностей и содействия достижению вашей мечты и целей.
- Правительство и общественность несут ответственность за обеспечение того, чтобы вы и ваша семья принимали участие в жизни сообщества.



**Все должны заботиться о том, чтобы люди с инвалидностью  
были частью сообщества**

## Пришла пора спросить себя



- Что мне нужно?
- Что бы мне хотелось сделать?
- Что делает мою жизнь хорошей?

## 2-я часть

# Размышления о ваших потребностях и мечтах

---



Что, по вашему мнению, делает жизнь хорошей для любого человека?



Напишите или нарисуйте свои идеи ниже.

Вот некоторые идеи, которые помогут вам начать.

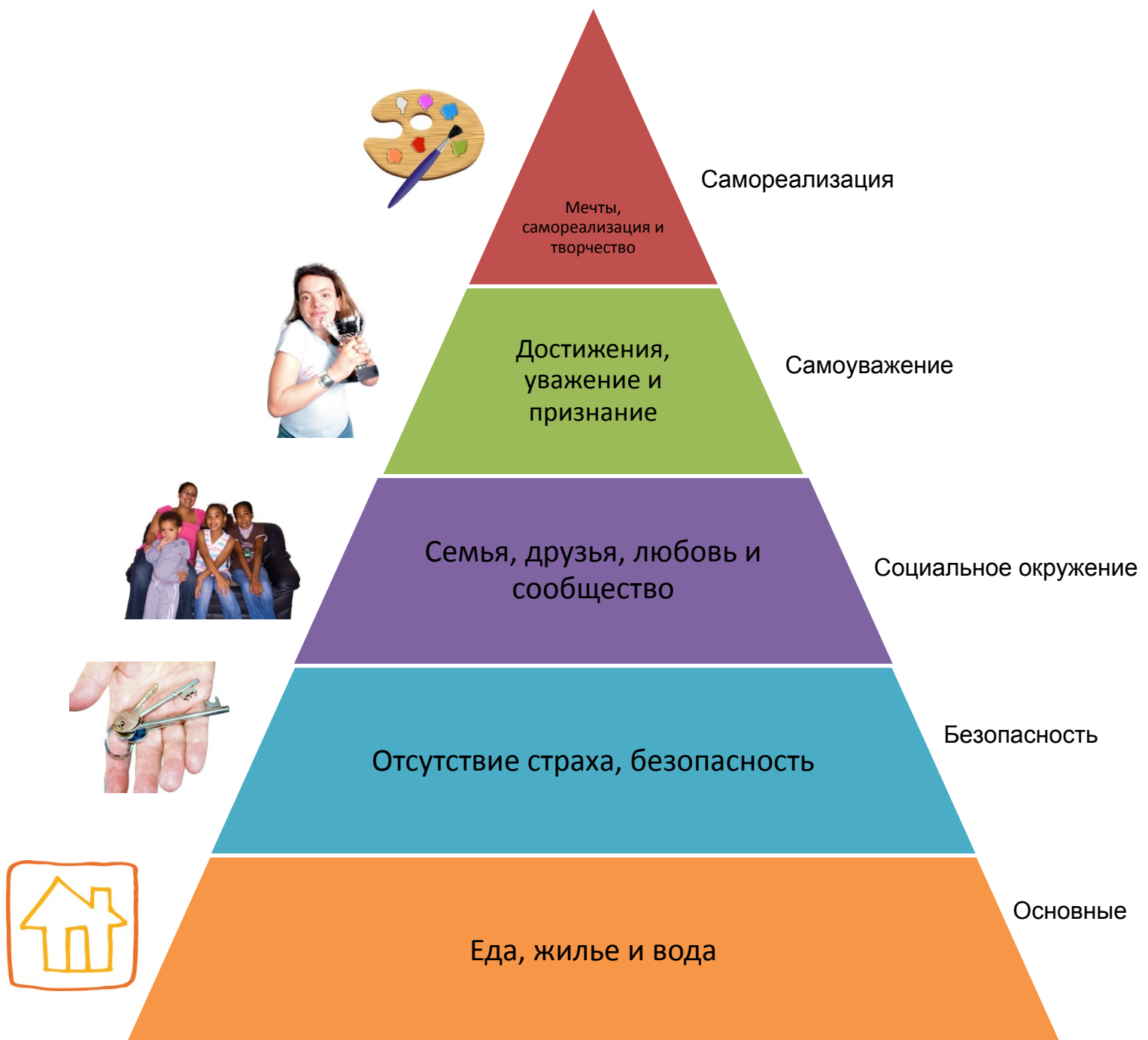
- Чтобы было достаточно еды
- Чтобы нас уважали
- Чтобы нас любили
- Чтобы у нас было право голоса
- Чтобы нас слушали
- Семья и друзья
- Чтобы у нас были мечты
- Чтобы участвовать в жизни других
- Работа или волонтерство
- Чтобы быть здоровым



## Знаете ли вы, что вам нужно?

Существует много различных теорий о том, что делает жизнь хорошей. Одна из этих теорий - "иерархия потребностей".

Эту теорию создал Абрахам Маслоу. Он сказал, что у разных людей разные потребности. Он разбил разные потребности на 5 типов и разместил их в виде пирамиды.





В разных частях пирамиды расположены разные группы потребностей, и Маслоу назвал их:

- **Основные:** Основные вещи, необходимые для нашей жизни.  
Такие вещи, как воздух, еда, жилище, тепло, секс и сон.
- **Безопасность:** Вещи, которые означают, что мы в безопасности.  
Такие вещи, как защищенность, отсутствие страха и наличие законов.
- **Социальное окружение:** Это - наши социальные потребности.  
Такие вещи, как наличие семьи, друзей, интимных отношений и сообщества.
- **Самоуважение:** Это означает уважать себя и быть уважаемым другими людьми. Сюда входит уважение и хорошее отношение к себе.
- **Самореализация:** Наши мечты и цели.  
Это означает достижение того, что мы хотим, и получение желаемых впечатлений.



На следующей странице нарисована пирамида, разделенная на пять частей.



Подумайте о своих потребностях и напишите или нарисуйте их в пирамиде.

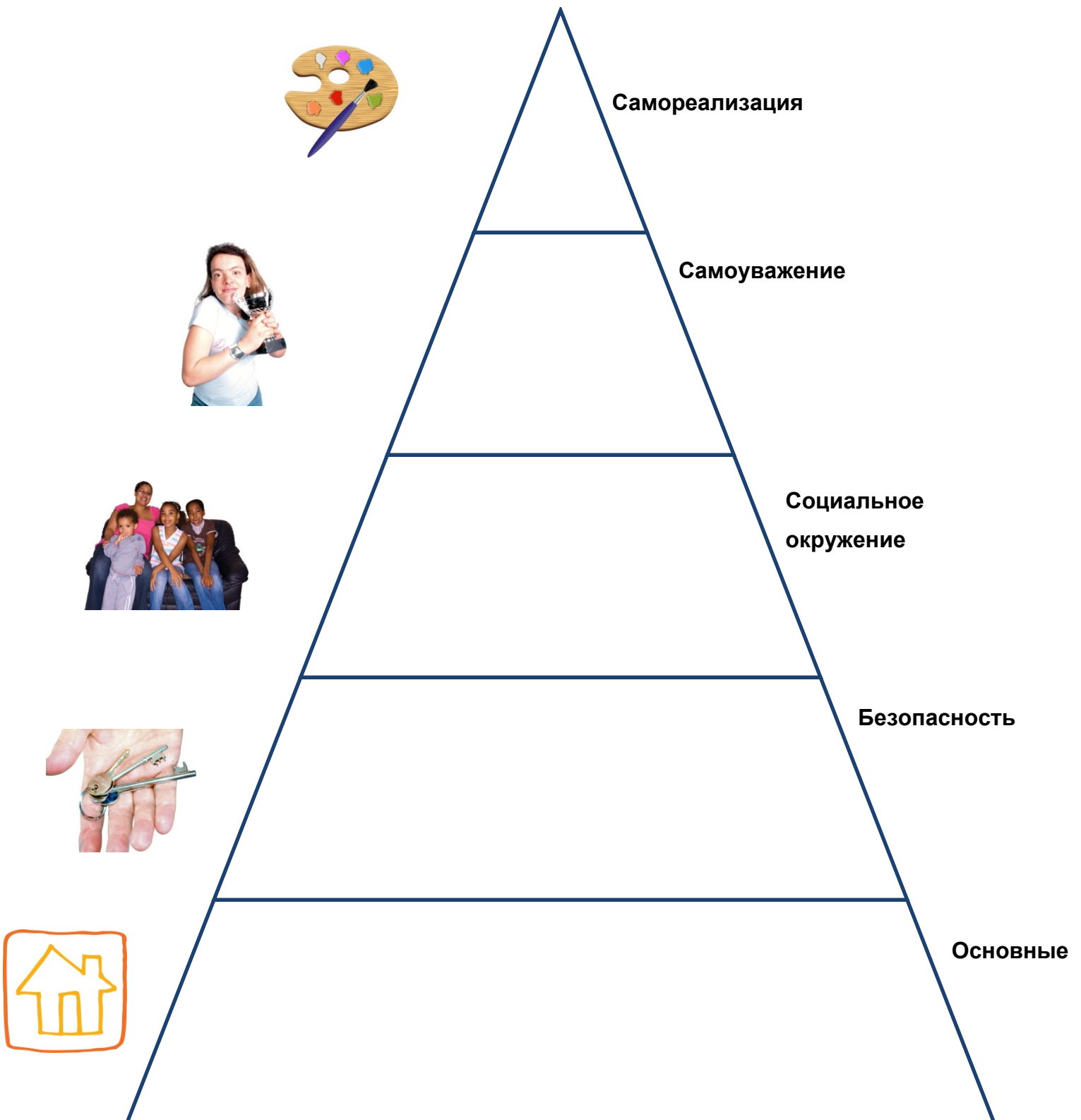


Когда вы будете писать в своей пирамиде, подумайте о том, что бы сделало вашу жизнь хорошей.

Не забудьте заполнить все части пирамиды.

Это значит, подумайте, начиная со своих основных потребностей, таких как еда и жилище, и вплоть до того, о чем вы мечтаете, и до ваших целей.

## Моя пирамида "иерархии потребностей":



## Маслоу сказал:

*"Совершенно верно, что человек живет хлебом единым - когда нет хлеба. Но что происходит с желаниями человека, когда хлеба много и когда его живот хронически полный? Сразу же возникают другие (и более "высокие") потребности, и они, а не физиологические нужды, доминируют над организмом. И когда они, в свою очередь, удовлетворяются, снова возникают новые (и еще более "высокие") потребности, и так далее."*

*(Маслоу, 1943, стр. 375)*

Маслоу написал приведенную выше цитату в 1940-х годах, поэтому многие думают, что она звучит старомодно. Он имел в виду, что все мы должны удовлетворить свои насущные потребности, прежде чем мы сможем думать о других своих потребностях.

## Как обстоят дела с вашими основными потребностями?



Еще раз посмотрите на **основную** часть вашей пирамиды. Спросите себя:

- Удовлетворены ли мои насущные потребности?

Пожалуйста, обведите **Да✓** или **Нет✗**

Если вы ответили "Нет", спросите себя:

- Чего не хватает в моей жизни в данный момент?



Напишите или нарисуйте свои ответы ниже.



## Чувствуете ли вы себя в безопасности и защищенным?

Посмотрите на часть вашей пирамиды **безопасность**.



Подумайте о следующем

- Где вы живете и с кем вы живете?
- Где вы работаете и с кем вы работаете?
- Каково ваше сообщество, и кто находится в вашем сообществе?



Спросите себя

- Чувствую ли я себя в безопасности и защищенным в своей жизни?
- Чувствую ли я себя в безопасности и защищенным дома, на работе и в своем сообществе?

Обведите ответ **Да**✓ или **Нет**\* на эти вопросы ниже.

Напишите или нарисуйте больше информации по поводу своих ответов ниже.



Дом ✓Да    *Нет	Работа ✓Да    *Нет	Община ✓Да    *Нет

## Есть ли у вас социальное окружение?

Некоторые люди говорят, что социальное окружение означает:

- чувство вовлеченности, когда вы с другими людьми
- чувство защищенности, когда вы с этими людьми
- чувство, что бы можете быть самим собой с этими людьми



Подумайте о том, что вы написали в части вашей пирамиды **социальное окружение**.

Подумайте о людях в вашей жизни:

- ваша семья
- ваши друзья
- ваше сообщество



Не отсутствует ли кто-то? Есть ли люди, которых вы хотели бы иметь в своей жизни, но не имеете?



Напишите или нарисуйте свой ответ ниже.



## Как обстоят дела с вашим самоуважением?

Самоуважение - это ваше мнение о себе самом. Для многих из нас наше самоуважение зависит:

- от того, делаем ли мы что-то, что считаем полезным
- от того, есть ли у нас возможность добиться в чем-то успеха
- от мнений других людей о нас

Многие из нас не очень хорошо умеют оценивать себя и думать о себе позитивно.



Подумайте о части пирамиды Маслоу **самоуважение**.



Спросите себя

Есть ли что-то, что я бы хотел добавить или изменить?



Напишите или нарисуйте свой ответ ниже.



## И наконец, как обстоят дела с вашей самореализацией?

Для большинства из нас наша самореализация означает:

- мечты, которые у нас есть о нашем будущем
- цели, которых мы хотели бы достичь
- наши идеи о самих себе и о достижении своего потенциала



Подумайте о том, что вы написали в части вашей пирамиды **самореализация**.

- Каковы ваши мечты на будущее?
- Каких целей вы хотите достичь?
- Трудно ли представить, что вы достигнете этих целей?
- Являются ли эти мечты и цели вашими собственными или кто-то другой выбрал их за вас?



Спросите себя: Есть ли что-то, что я бы хотел добавить или изменить в том, что я написал в своей пирамиде о самореализации?



Напишите или нарисуйте это ниже.



## История Сэма

Может быть, эта история поможет вам подумать о своих собственных мечтах и о шагах, которые можно предпринять для их достижения.



Сэм собирается поселиться в своем собственном жилье в первый раз. Ему предстоит решить некоторые проблемы. Он не умеет читать и писать. Ему нужно научиться готовить и правильно распоряжаться деньгами. У Сэма есть нарушения речи, поэтому людям, которые его не знают, трудно понять Сэма, когда он говорит.



Сэм составил план, который поможет ему поселиться самостоятельно. В его плане говорится об его основных потребностях в безопасности и его потребности быть частью своего сообщества.



У Сэма есть мечта о том, чем он хочет заниматься в будущем. Сэм хочет стать премьер-министром Австралии. Люди говорят, что это трудная для достижения цель, особенно потому, что Сэм не может ни читать, ни писать. Они говорят, что он должен изменить свою цель.





Но эта цель - цель Сэма, и никому другому не решать за него. Сэм знает, что эта цель непроста. Он знает, что она даже может не осуществиться. Но все это не останавливает его от мечты. Он хочет стать премьер-министром, чтобы быть в состоянии помогать людям и сделать жизнь в Австралии лучше.

Теперь у Сэма уже есть план, который поможет ему достичь своей цели. Вот его первые шаги для выполнения плана:



- поступить в профессионально-технический колледж TAFE, чтобы научиться читать и писать



- один раз в неделю ходить на курсы развития речи Toastmasters, чтобы научиться говорить перед другими людьми



- работать волонтером в службе по чрезвычайным ситуациям штата (SES). Это дает ему возможность заниматься тем, что он очень любит - помогать людям

Станет ли Сэм премьер-министром Австралии?

Может, да, а может, нет.



Мы не знаем, станет ли Сэм премьер-министром, но сейчас это не имеет значения. Это потому, что Сэм делает то, что он хочет делать. Ему нравится работать над достижением своей мечты.

Читайте далее о Сэме и о том, как он использует финансирование от правительства

для достижения своей мечты, в **следующих практических пособиях**, которые называются:

- Кто-то, кого можно любить, что-то, что можно делать, и что-то, к чему стремиться  
а также
- Могут ли деньги купить хорошую жизнь?

## Вы дошли до конца этого пособия



Что вы выучили из этого пособия?



Напишите или нарисуйте это ниже.



---

\_\_\_\_\_



Какие 2 действия вы предпримете, чтобы получить свою хорошую жизнь?



Напишите или нарисуйте это ниже.

1.

2.



Когда вы предпримете эти 2 действия, 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.

**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.

### **И что дальше?**

Почему бы вам не поработать со следующими практическими пособиями, которые называются:

- **Кто-то, кого можно любить, что-то, что можно делать, и что-то, к чему стремиться,**  
а также
- **Могут ли деньги купить хорошую жизнь?**

## Хотите узнать побольше?

Ниже приведены некоторые ресурсы, которые могли бы быть вам интересны.

["Иерархия потребностей" Маслоу](#) – Информация об "иерархии потребностей" и о том, как эта идея была разработана на протяжении многих лет.

[Что такое самореализация?](#) - Более подробная информация о самореализации и некоторые из характеристик самореализованных людей.

[Проверка "иерархии потребностей" Маслоу](#) – Статья об исследовании "иерархии потребностей", которое состоялось в 2011 году.

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

[www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au) - Это сайт National Disability Insurance Scheme (Национальная программа страхования инвалидности)

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

[Живите свою жизнь по-своему](#) – 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 телефону 1800 605 489.

