

The background of the entire page is a digital illustration of a winter night scene. In the foreground, a calm body of water reflects the colors of the sky. The middle ground shows a valley with snow-covered mountains and evergreen trees. The sky is filled with a brilliant display of the aurora borealis, with streaks of green and yellow light dancing across a dark blue background dotted with stars.

**ИСЦЕЛЕНИЕ СОБОЙ:
экзистенциально-холистические
аспекты работы с детьми с
ОВЗ**

Илья Басов

Илья Басов
ИСЦЕЛЕНИЕ СОБОЙ:
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-
ХОЛИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
работы с детьми с ОВЗ

*<https://litres.ru/74491264>
SelfPub; 2026*

Аннотация

В публикации раскрывается ответ на вопрос кого представляет из себя человек с ограниченными возможностями здоровья как личность (тело-ум-чувства) и кем он является как душа, кто он в экзистенциальном, ноэтическом измерении. Как можно выстраивать взаимоотношения с ним, исходя из целостного (видя в нём себя) и какую огромную силу имеет наше отношение к человеку (как мы выбираем его видеть).

Содержание

Глава	4
Вводное слово: экзистенциально-холистические аспекты работы с детьми с ОВЗ	6
Социально-психологическая характеристика семей, воспитывающих ребёнка с отклонением в развитии	10
Эмоциональный стресс, переходящий в эмоциональное выгорание.	13
Социальная изоляция (снижение возможностей для отдыха и восстановления сил).	15
Разногласия внутри семьи (конфликты между супругами, риск развода).	17
Финансовые трудности, недостаток информации и поддержки.	19
Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии	21
Работа с эмоциональным выгоранием.	21
Работа с конфликтами	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Илья Басов

ИСЦЕЛЕНИЕ СОБОЙ:

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-

ХОЛИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Глава

Временами автор позволяет себе некоторую долю шутиливой манеры повествования. Это делается сознательно, поскольку если мы будем к чему-то относиться излишне серьёзно, то это будет верный путь к тому, чтобы сия сфера накрылась медным тазом. Кроме того, реализуется цель помощи в познании себя и живой язык для этого подходит лучше профессионального.

Вместе с тем, как старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, специализирующийся на работе с детьми с ОВЗ, дипломированный преподаватель-исследователь, имеющий право проведения научных исследований, настаиваю на том, что хотя полученный материал далёк от строгой академичности, он представляет собой научный, в

смысле внутреннего содержания, труд.

Вводное слово: экзистенциально-холистические аспекты работы с детьми с ОВЗ

*Познавший других — мудр,
познавший себя — просветлён.*

Лао-цзы

Несколько слов о том, что именно мы затронем в экзистенциально-холистическом поле. Первое – это духовное измерение, собственно человеческое в человеке (В. Франкл). И второе, об этом немного подробнее, структура личности с т.з. целостности. Как мы отмечали в нашей монографии «Холистический подход к рассмотрению дуальной природы личности», личность имеет триединую структуру (вы можете проверить это прямо сейчас на себе): физический центр - наше бrenное тело; ум или ментальный центр - наши мысли; и сердце - наши эмоции и чувства. К слову, ключевым свойством личности, согласно этому подходу, является дуальность, т.е. внутри всегда два полюса, а не один (тепло-холодно, экстраверт-интроверт, добро-зло, взлёт-падение и т.д.).

Следующий кусочек пазла из которых чуть позже соберётся общая картина. Цель обучения по ФГОС — обеспечить высокое качество образования через всестороннее развитие личности, и это хорошо. А в конце, как всем известно,

школьника ждут ОГЭ, ГВЭ и ЕГЭ.

И что мы имеем. Ребёнок с ОВЗ, т.е. человек, имеющий ограничения по одному или нескольким из вышеперечисленных центров (тело, ум, сердце) должен быть подведён и подготовлен к успешному пересечению итоговой черты – экзамена. Где доминанта отведена уму¹. Мы сейчас не в смысле того, хорошо это или плохо. Просто это так. И для достижения цели предлагается всё расширяющийся спектр техник и методик. Хотя работают не столько, или, как минимум, не только они, сколько наш внутренний мир. Мы и есть главный «инструмент».

В полном соответствии с дуальной парой учитель-ученик. Учитель будет оценивать себя через ученика (как и родитель, хочет того или нет, через ребёнка). Если всё получилось, то мы рады; а если нет, расстраиваемся. А именно переживаем либо осуждение (нехороший он), либо вину (нехороший я).

Что будет подразумевать работа в экзистенциально-холистическом подходе:

1. - возвращение важности/ценности сердца. Как мама, к которой подошёл ребёнок с ранкой и в слезах, перед тем как направить ребёнка «верным курсом» (дать рекомендацию из ума), почувствует его, разделит его боль, подует на ранку (действие из сердечного центра). Это ценность в себе. Име-

¹ Сказанное относится не только к обучению в школе. Это стало проблемой человечества, где даже эмоции подменяются смайликами. Можно уже не отдавать себе отчёт, что за состояние я переживаю в действительности, достаточно отправить нужную мордочку (это просто один из тысячи тысяч примеров).

ется в виду то, что сердце не есть средство для выполнения задач ментального центра. В частности, любовь – это переживание, а не ментальный конструкт. И возможно, есть такая исследовательская гипотеза, если будут удовлетворены потребности эмоционального центра, знания будут восприниматься по-другому и ребёнок преуспеет в этом. Поэтому важно не переборщить с техниками, иначе возникает дисбаланс, и человек запутывается в них, перестаёт видеть что-то ещё, теряет способность «летать», а тело становится средством для транспортировки головы.

2. - душа. Уточним, что в холистическом подходе под душой подразумевается не религиозно-эзотерический подтекст, это скорее сам человек на более высоком уровне сознания. Так вот, взгляд на ребёнка через призму ФГОС, значение которого мы ни в коем случае не нивелируем, но отмечаем, что он не является единственным. Мы просто предлагаем, иногда вспомнить, что «я не бог, и мне не ведомо, например, предназначение конкретного человека», в данном случае ребёнка с ОВЗ. Что для нас выступает ведущим смыслом, ценностью более высокого порядка – переделать человека или встретиться с ним, преодолеть экзистенциальную отчуждённость? Будем ли мы в этом искренними? А если искренность заменить техникой, то не попадём ли в тупик?

3. - сознание роли восприятия/парадигмы. Чтобы сказанное не звучало как нечто отвлечённое, пустословие, поэзия, подчеркнём, то с *чем* мы идём к ребёнку, определяет

то, *что* мы получим. Именно восприятие запускает реакцию по всем трём центрам: т.е. именно «картинка» определяет то, что мы будем думать, чувствовать и делать. Ключ находится внутри. Так, если у меня внутри бардак, то и во внешнем мире будет он же. Если, допустим, кричу на супругу, то это моё внутреннее мужское/ум кричит на мою внутреннюю женщину/сердце (во внешнем мире это просто отражается). Мы понимаем, что так смотреть/видеть не очень принято, но вместе с тем, предлагаем следующую формулу: «восприятие/картинка для нас, а не мы для картинки». Её можно изменять. И тогда из тех же фактов/событий мы получим другой опыт, другие переживания.

Возможно, у уважаемой читательницы/читателя возник вопрос: «С чего начинать реализацию предлагаемого подхода?». Ответ радостно-безрадостный – с себя, с трансформации своей психологической реальности. В полушутку скажем, что содержание параграфа – это некая расшифровка весьма известной фразы «спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи».

Социально-психологическая характеристика семей, воспитывающих ребёнка с отклонением в развитии

Хотя мы делаем акцент на семьи с ребёнком с ОВЗ, рассматриваемые механизмы работают всегда, везде и у всех. Поэтому применить сие можно шире, генерализировать ко всей жизни.

Чтобы подойти со всем пониманием, почему именно так, а не ка-то иначе складывается характеристика семьи, в дополнение к уже изученному материалу, рассмотрим ещё один смысловой пазл.

Мы говорили, что ключевой характеристикой личности является дуальность, полярности которой находятся в антогонизме. Каким образом этот механизм записывается в личность? Каждый из нас есть «продукт взаимодействия» отца и матери. Не будет преувеличением сказать, что тяжело найти семью, в которой царит гармония. Достоверно чаще по целому ряду позиций отец с матерью будут не соглашаться, т.е. будут являться представителями тех самых противоположных сторон дуальности. Ребёнок же проходит некий обряд инициации: он вынужден принять ту или иную сторону.

Важно! принимая сторону, допустим, отца, чадо автоматически становится плохим для матери, и наоборот. Таким образом происходит запись жизненного сценария, программы выживания, где одна часть подпрограммы, допустим материнская, находится на сознании и считается правильной, а другая часть уходит в подсознание, подавляется².

Ключевой механизм очень прост – бесконечные попытки оттолкнуть один полюс и притянуть противоположный. Но сколь он прост в функционировании – настолько же он труден в осознании (увидеть его в себе). Ведь для этого нужно увидеть одновременно столкновение двух враждующих вселенных, отца и мать в себе.

Отметив, что любой ребёнок, в том числе, и может особенно с ОВЗ, как элемент системы, не может не влиять на ситуацию в целом. Переходим к собиранию рассмотренных пазлов в общую картину:

- есть ребёнок с трудностями по центрам (тело, ум, сердце);

- есть родители с их ключевым свойством и внутренним раздраем (войной);

- родители, как элементы системы, оценивают и не могут не оценивать себя через другой элемент системы - ребёнка.

И теперь мы подходим к чёткому пониманию, почему

² Программа будет реализовываться вокруг самых болезненных дуальностей, драмы будут происходить с разными актёрами, в разных декорациях, но всегда только усиливаясь, сжимая кольцо «вина-осуждение» всё туже.

именно так, а не ка-то иначе складывается характеристика семьи.

Эмоциональный стресс, переходящий в эмоциональное выгорание.

Кратко обозначим истоки стресса. Распаковывая фразу «все мы родом из детства» (программа выживания), мы увидим, что в детстве человек получает некую систему ожиданий, «картинку». Т.е. родители (а позже и само общество) так или иначе, чаще не напрямую, отвечают на «гамлетовские» вопросы: кто мы, откуда и зачем; кто такой настоящий мужчина; кто такая настоящая женщина; какая семья хорошая, а какая нет; какой ребёнок там «должен быть». Соответственно, и это неизбежно, чем сильнее будет расхождение с «картинкой» (а оно точно будет всегда и у всех) по условному минусу, тем сильнее стресс. А значит вина и осуждение. С течением времени при непонимании механизма, при настаивании на соответствии жизни парадигме восприятия, эмоциональный стресс перерастает в эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание (его холистический и экзистенциальный аспекты) будет раскрыто в следующем параграфе, здесь же мы отметим, что исцеляется оно смыслом, распаковкой содержания ситуации. Но в этом и кроется неприятное препятствие (собственно это и есть главная причина непопулярности предлагаемого взгляда) – ведь для то-

го чтобы этот смысл открыть, нужно войти/увидеть то, что видеть в себе не хочется (то, наличие чего в себе личность отрицает).

Социальная изоляция (снижение возможностей для отдыха и восстановления сил).

Отслеживая «работу» картинки восприятия далее, мы можем увидеть, что достоверно чаще внутренним корневым фактором, ведущим к социальной изоляции, будет выступать стыд. !ещё раз поясним. Мы говорим о стыде не к тому, что кто-то хороший или плохой, правильный или неправильный. Мы двигаемся к чёткому видению того, что есть, таким, каким оно есть. Не видя этого, мы остаёмся в темноте или, иначе, в забвенье себя истинного. Как известно в темноте все кошки серые. Предложим аллегорию. Человек входит в свой внутренний мир, а там кто-то орёт. Он думает: «наверное васька, жрать хочет». Но если включить свет, то будет видно, что орёт муська, т.к. он ей на хвост наступил.

Если мы выбираем видеть в этом некую задачу (меняем картинку восприятия), то можно её обозначить как освоение «внутреннего двора». Личность человека (а шире семья) может быть ориентирована на внешний мир, быть чрезмерно озабоченной тем, кто что скажет, подумает, ей будет критично важно мнение других. В предлагаемой аналогии – *ориентация на внешний двор*. Надо подстричь газон, постирать шторы, повесить гирлянду, а то, что соседи скажут? Ни дай

бог подумают: «бомжи какие-то, социально неполноценные, лузеры». И тогда энергия будет направляться приоритетно на фантик, а не на содержание. Что будет внутри не очень важно, важно казаться, а не быть.

Ориентация на внутренний двор, это понимание своей ценности безотносительно к мнению других (хотя это не значит, что мы его не учитываем совсем, или плюём на него). Уверенность в себе, жизнь аутентичная, по самостоятельно выверенным критериям и рождённым собой смыслом (о них ниже), где внутренний компас – голос совести.

Отследим «работу» картинки восприятия ещё дальше... Всех людей без исключения объединяет наличие боли. Фиксируясь на ней, человек попадает в туннельное восприятие. Это не значит, что весь мир исчезает, прихватив с собой социальное окружение, но в восприятии человека оно так и есть. А львиная доля его энергии уходит на попытки исправить внешнюю ситуацию под картинку. Человек отказывается принимать то, что даёт жизнь, видеть смысл в том, что есть (в рассматриваемой тематике мысли будут примерно следующие: «я не хочу, чтобы мой ребёнок был таким ..., хочу, чтобы был другим ...»).

Разногласия внутри семьи (конфликты между супругами, риск развода).

Внутрисемейные раздоры - это те самые взгляды из разных полюсов, фиксация на полуправде. Дальнейшее рассмотрение механизма будет представлено в следующем параграфе.

«Патологические» типы воспитания / дисгармония, которая не может не порождать боли и страдания - это те вёсла, вернее одно весло, которым мы пытаемся грести, ругая противоположное, но тем и создаём движение по кругу. Отноительно воспитания, это желание родителя быть только хорошим – воспитывать ребёнка «правильно» (например, по-доброму, без крика). И, соответственно, осуждать тех (винить себя), кто воспитывает «неправильно» (кричит на ребёнка). Чадо приносит домой двойку, потом две, потом ещё две. Мама сначала по-хорошему, потом ещё по-хорошему, а потом срывается на крик ... потом сама себя за это же кусает.

В пословице сие известно как «наступать, на одни и те же грабли», в эзотерике это карма, в психологии - жизненный сценарий, в медицине - гены. На наш взгляд правильное будет говорить о работе программы выживания. Это может показаться неприятным для личности, однако мы не вкладыва-

ем сюда ни упрёка, ни претензии. Просто описываем то, что есть по факту. Чаще человек живёт, скажем так, во сне сознания; творит свой жизненный путь, не отдавая себе отчёта в том, как он это делает. Допустим, в грубой аналогии, жил-был котёнок и стал котом. Это не является результатом его сверхчеловеческих усилий, он просто туда перетёк и не мог не перетечь. Так и полученная программа выживания (в т.ч. стиль воспитания) – то, что разворачивается в линии жизни человека³.

Для того, чтобы выйти на управление программой, нужно её видеть (невозможно управлять тем, чего ты не видишь). А видеть может только тот, кто выше по уровню сознания. Низшее не может видеть/понять высшее. Т.е. ключевой вопрос не столько в том «как» управлять программой, сколько в ответе на вопрос «кто» сможет это делать. Необходимо взрастить в себе «капитана». В аспекте эмоционального выгорания, «капитан» - это тот, кто сможет видеть смыслы и ценности болезненной, травмирующей ситуации, из которой нормально для спящего сознания поскорее сбежать.

³ Стиль воспитания либо берётся на принятии («мой батя меня лупил и я буду!»), либо на отрицании («у меня не было высшего образования, а у моего ребёнка будет!»). Но программа задаётся в любом случае: либо 0, либо 1.

Финансовые трудности, недостаток информации и поддержки.

Неправильно будет отрицать влияние внешних факторов (денег, информации, социального окружения). Это так, и это существенно. И это не то, что подвластно и может быть гарантировано. Всякому рождённому гарантировано только одно – он уйдёт, всё остальное под вопросом. Это не призыв к фатализму или к бездействию. Более того, важно понимать, что всё содержание нашей жизни есть прямой результат наших же выборов.

У каждого будет свой предел способности пускать или не пускать влияние внешнего внутрь себя, а так же способности трактовать его. И один из испытаний выходит свиньёй, а другой святым. Делая сказанное более земным, приведём две цитаты относительно двух самых частных лазеек: «денег нет», «времени нет».

«Когда Бог создавал время, он создал его достаточно», - Генрих Бёлль.

«Или ты будешь управлять своими деньгами, или их отсутствие будет управлять тобой», - Дэйв Рэмси.

И снова, это не укор, не нападка! Мы бы даже обозначили, что это приглашение к возвращению свободы. Предлагаемая читателю публикация не предполагает подробное освещение

финансового аспекта бытия, однако упомянем, что деньги – это одно из условий по решению той задачи, которая ставится жизнью через нашу личность. И они даются под задачу, ценность, смысл. Это важное «упоминание».

Итак, мы рассмотрели социально-психологический портрет семей, где растут дети с нарушениями развития. Далее переходим к вопросу как с этим работать.

Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии

Работа с эмоциональным выгоранием.

Очевидно, существуют разные подходы к профилактике и коррекции эмоционального выгорания. Можно вновь применить предложенную выше классификацию: подходы, направленные на работу с внешним миром, и подходы, направленные на работу с миром внутренним.

Утрируя, с целью достижения большей ясности, в первом варианте будет предложено переклеить дома обои, и выгорание улетучится. И не сказать, что, допустим, цвет стен совсем не влияет на человека, он будет влиять на эмоциональный фон и психологическое ощущение температуры. Или если стены оклеены газетами с жирными пятнами от селедки... т.е. понятно, что приятнее плакать в лимузине, хотя ссориться никто не запретит и в 6-ти звёздном отеле.

Однако мы продолжаем делать упор на внутреннем про-

странстве как бастионе свободы. Напомним, что Душа – это ещё не всё, но без неё всё - ничто. В след за А. Лэнгле, мы предлагаем рассматривать синдром эмоционального выгорания как проявление неэкзистенциальной установки по отношению к жизни – установки, которая возникает у человека чаще всего бессознательно и ради самых благих целей. В переводе на понятный мирянину язык, «проявление неэкзистенциальной установки по отношению к жизни» - это предательство себя. Не хотел ты тут работать, но пришлось, потому что деньги; не хотела за него в ЗАГС, но пришлось, потому что так надёжней; не хотела, но надо, ради детей.

И может показаться, что ничего страшного, ну предал и предал, ну неэкзистенциально, ну и что, зато деньги, статус, перед соседями не стыдно. Однако, игнорирование фундаментальных аспектов бытия ведет к развитию симптомов дефицита витальности, затрагивающих как соматические, так и психические функции организма. Понимая это, мы можем увидеть, что болезнь – это предохранитель, выполняющий защитную функцию по предотвращению дальнейшего развития неэкзистенциальной установки. Она как бы говорит нам, что мы идём не туда. А значит необходимо иметь смелость слышать этот голос (хотя распространено именно обратное, например, выпить таблетку, чтобы не болело).

В самом общем виде можно обозначить этот конфликт как борьбу между полюсами должен (надо) – хочу (желаю), конечно, с поправкой на глубину, т.е. имеется в виду жела-

ния, рождённые в глубине нашего существа, духовном измерении.

Переживание бессмысленности порождает пустоту, которая захватывает всё большее число сфер бытия, и в своём пределе сама жизнь переживается как бессмысленная. Если ставить равно между эмоциональным и профессиональным выгоранием, то работа будет служить прекрасной демонстрацией этого процесса. Так, человек, не видящий смысла самой работы (т.е. она выступает лишь средством для получения материальной компенсации – денег, а не ценностью в себе) будет ждать выходных. Однако со временем выходные начнут отравляться неизбежностью понедельника. Потом человек начнёт срываться на членах семьи, а затем уже и сама жизнь не радует.

Подчеркнём, что это не означает, что сама жизнь лишается смыслов, так происходит именно в восприятии самого человека, он сам творит такое переживание. Смысл в жизни как таковой и в любой линии жизни конкретно есть всегда, но нужен человек, чтобы их распаковать, нужна смелость с ними встретиться.

Постигая содержание высказывания «если есть зачем, можно вынести почти любое как»... смысл не подразумевает, что теперь будет всё легко на жизненном пути и впредь будут только радуги, да езда на верном единороге. Трудности останутся, но поменяется нечто весьма существенное – наше отношение, картинка, а значит, изменятся мысли, чув-

ства и действия.

Реализация смысла семьи, любви, верности, человечности – это труд. Каждый, кто видит детей чаще раза в неделю, на своей шкурке понимает, что дети – это не только радость. Понимая ключевое свойство личности, понимая, что два полюса – это две стороны единой силы, понимая главенствующие, аутентичные ценности своего бытия мы можем продолжить путь в этом видении, в благодарности пользуясь двумя крыльями. В частности, перестаём кусать себя и других, когда приходит условный минус: злость, усталость, потеря, болезнь, старость. Всё может быть использовано для повышения уровня осознанности.

Просьба почувствовать, увидеть, что смысл только кажется философией, поэзией, пустословием. Это очень практичная штука, создающая наполнение жизненного пути. В чём смысл быть родителем такого ребёнка? В чём смысл быть родителем ребёнка с ОВЗ?

Работа с конфликтами

С точки зрения целостного подхода, конфликт – столкновение противоположных полюсов одной или нескольких дуальностей. Конфликт будет тем жёстче, чем жёстче фиксация сторон в этих полюсах. Т.о. конфликт запускается внутри самого человека, если человек не фиксируется в полюсе, то для конфликта не будет почвы. Вспоминается пример со времён работы на телефоне доверия. Звонит мужчина и говорит: «ну что, триндеть-то, не мешки ворочать». Отвечаю: «да, действительно, это разные занятия». На том конце провода повисло молчание, потом разочарованный голос: «ну вот и поговорили». Рыболовный крючок был заброшен, но рыбка не клюнула.

На игре полярностей построено, наверное, всё на площадке Земли: ток-шоу («за аборты» - «против абортов»), демонстрации и революции, богатые могут быть только при наличии бедных, справедливость столкнётся с несправедливостью и т.д., и т.п. Причём, на какую сторону нас занесёт, нам то и скажут. Например, вооружённые конфликты имеют ровно тот же механизм, но доведённый до своего предела – либо ты убьёшь, либо тебя убьют. И когда мы на стороне «А», нам скажут, что плохие – это сторона «Б». Но если мы переместимся в «Б», нам скажут, что нас жестоко обманули, что плохая сторона – это сторона «А». Так будет на уровне стран,

государства, двора, семьи и, что самое существенное, внутри личности. Когда мы решаем похудеть, это кто решает, и кто до этого решал предаваться чревоугодию? Это праздный вопрос или существенный, нужно отдавать отчёт в том, что происходит во внутреннем пространстве или нужно прожить на автопилоте?

Возможно, у читателя возникает древний русский вопрос «кто тогда виноват, и что делать». Нужно же как-то определиться, спасти жертву, разобраться кто прав, принять сторону, бить или бежать... Ответ будет предложен, хоть и не общепринятый.

Если конфликт запускает сам человек, не отдавая отчёта, не понимая механизм, то важно понять каким образом? А внутреннее действие весьма простое⁴: одно обозначается как хорошее, соответственно противоположное будет плохим, т.е. тем, с чем нужно бороться. И чем больше значимости вкладывается в «хорошее», тем более праведным будет гнев, тем ярче будут гореть глаза. Применительно к детско-родительским отношениям, значимость может вкладываться в хорошую успеваемость, помощь по дому, соответствие норме.

Если мы начинаем возвращать себе свободу, то придётся увидеть, как мы творим, принять ответственность (отказаться от праведного гнева, пьянящей значимости одного полю-

⁴ «Самый верный признак истины – простота и ясность. Ложь всегда сложна, вычурна и многословна». – Лев Толстой.

са). Да, расстроить, как и обрадовать, нас может только один человек на свете. Расстроиться

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.