

detkityumen.ru

У ребенка ограниченные возможности здоровья. Как жить дальше?

14 мая 2022 в 11-00 часов в прямом эфире на youtube-канале [detkityumen72](#) с педагогом-психологом **Наталией Ситовой** мы поговорили на тему **"У ребенка ограниченные возможности здоровья. Как жить дальше?"**

Ключевые моменты прямого эфира:

Почему именно я? Как родителям смириться с особенностями развития ребенка

Находясь в ожидании рождения ребенка, родители с радостью предвкушают новый этап в своей жизни. Планируют будущее своего малыша, мечтают, каким он вырастет, каких успехов добьется. Но иногда безоблачное будущее в один миг разбивается о диагноз врача.

Поиски "волшебной таблетки"

Особенности развития ребенка бывают разной степени тяжести. У одних болезнь практически незаметна, у других - приводит к инвалидизации. В любом случае неизлечимый диагноз ребенка навсегда меняет жизнь семьи: уклад, ориентиры, происходит переоценка прошлого опыта. Самым главным становится малыш с особенностями развития и борьба за его здоровье.

"Для родителей это всегда шок. Многие психологи сравнивают неизлечимую болезнь, особенность развития ребенка с переживанием смерти, поскольку это утрата надежд, связанных с этим малышом", - говорит **педагог-психолог, руководитель АНО "Центр коррекции аутизма "Новые горизонты" Наталия Ситова.**

Специалист отмечает, что чем раньше родители заметят особенности в развитии своего ребенка, начнут реабилитацию, тем выше шансы на восстановление. Но, для этого нужны силы, эмоциональные ресурсы родителей, которые, столкнувшись с недугом ребенка, могут годами жить в депрессии, не видя смысла жизни и пытаясь найти ответ на вопрос "почему я?".

По словам Наталии Ситовой, только пережив все стадии, можно прийти к принятию и новой жизни, с учетом особенностей здоровья ребенка, которые будут восприниматься не как наказание, а как данность.

"Часто родители начинают винить себя, вспоминать совершенные в жизни ошибки, за которые они теперь вот так расплачиваются, либо обвинять друг друга, но в сложившейся ситуации никто не виноват, просто так случилось и с этим ничего не сделаешь", - говорит специалист.

В отечественной психологии есть пять стадий принятия горя, но есть еще фазовая модель преодоления кризисной жизненной ситуации по Эрике Шухардт. Эта модель имеет форму спирали, которая восходит от широкой базы, проходит несколько витков (они соответствуют различным фазам преодоления кризиса) и заканчивается заостренной верхушкой. Спиралевидная модель показывает, что между отдельными фазами не существует разрывов, что они всегда взаимосвязаны, и что каждая последующая фаза связана с первой. Каждая новая фаза формируется на базе накопленного опыта и знаний из предыдущих. Однако также возможен и возврат в уже пережитую фазу.

"Первая - стадия неизвестности, неопределенности, когда отключаются все эмоции, родители не готовы воспринимать сопереживания, они сосредоточены на внутренних переживаниях и не воспринимают ничего из того, что происходит вокруг. Это состояние может длиться от нескольких секунд до нескольких часов, после наступает так называемая заморозка, - объясняет психолог. - Следующая фаза - неверие - вся информация отрицается, родители уверены, что специалисты недосмотрели, что они ошибаются. Родители обращаются к разным специалистам, надеясь, что поставленный диагноз будет опровергнут, но после многочисленных подтверждений приходит понимание".

После этого начинается фаза агрессии, когда родители испытывают чувство вины, несправедливости по отношению к себе. Они очень злятся на себя, на родных. Любая фраза, которая касается их семьи, ребенка воспринимается агрессивно. На этом этапе важно, чтобы близкие семьи выступали в качестве поддержки, а не подливали масла в огонь, строя предположения, почему же так произошло. Эта стадия становится проверкой на прочность не только отношений с родными, но и друзьями, у семьи остаются только самые близкие друзья, готовые пережить с ними этот трудный этап, принять особенного ребенка, агрессию родителей.

На фазе "переговоров" начинаются поиски "волшебной таблетки". Родители надеются на чудо. Они готовы платить любые деньги, лишь бы увидеть результат, вылечить ребенка. И чем дороже стоят препараты, реабилитационные курсы, тем выше уверенность в том, что им точно помогут, ведь не зря они платят столько денег. Но к сожалению, "волшебной таблетки" нет, иначе не было бы больных детей. На этой стадии родителям важно понимать, что они хотят от конкретной терапии, чтобы можно было сопоставить траты и полученный результат, а еще нужно очень внимательно относиться к тому, что предлагают, так как очень высок риск нарваться на шарлатанов и мошенников.

Жизнь продолжается

"Перепробовав все, что можно, родители понимают, что кардинально исправить ситуацию нельзя и с осознанием этого наступает депрессия, когда разрушаются надежды, появляется страх перед будущим. В состоянии депрессии можно находиться годами, поэтому увидев, что маме или папе тяжело, родным необходимо настоять на обращении к специалистам для восполнения ресурсов, - говорит Наталия Ситова. - Следующая фаза называется "прием", когда родители понимают, что не могут полностью излечить своего ребенка и учатся принимать его таким, какой он есть, начинают приспосабливать свою жизнь к новым обстоятельствам. Выходят "из тени", перестают стесняться своего ребенка, вступают в разные сообщества".

После принятия наступает стадия активных действий. Когда мамы и папы обращаются к специалистам, но не для того, чтобы услышать то, что они хотят или найти "волшебную таблетку", а готовые услышать рекомендации и следовать им.

"Важно отпустить то, что болит внутри, ведь несмотря ни на что, жизнь продолжается. Родители больше не стремятся изменить ситуацию, а приспосабливают свою жизнь к новым обстоятельствам", - подчеркивает психолог.

Последняя фаза по Шухардт - "солидарность", но до нее доходят не все родители и не всем она нужна. На этом этапе у некоторых родителей особых детей появляется потребность делиться с другими родителями своим опытом и знаниями, они создают сообщества, организации для оказания поддержки.

Каждая из эмоциональных реакций родителей может длиться недели или годы. В такой ситуации родители упускают чрезвычайно драгоценное время, которое необходимо направить на адаптацию как их самих, так и ребёнка к своему состоянию. Чем быстрее родители справятся с психологической травмой (минуют все периоды принятия нарушения), тем раньше ребёнок получит необходимую ему коррекционно-развивающую помощь.

"Родителям, особенно маме, которая постоянно находится рядом с ребенком, нужно время для себя. Пусть ненадолго, но нужно, чтобы она могла сходить куда-то одна, встретиться с подругами. Ведь несмотря ни на что, жизнь продолжается", - говорит Наталия.

Также психолог советует иметь хобби, позволяющее видеть готовый результат своей деятельности. Реабилитация ребенка - бесконечный процесс, в которой нет точки в конце. Хобби позволяет ставить эти точки, очень важные в жизни мамы. И это должна быть не бытовая рутина, не помытые полы или приготовленный обед, а, например, связанный шарф, нарисованная картина или сшитая своими руками футболка. Увлечение станет для мамы отдушиной, в которой они сможет черпать силы, а особенно ребенку очень важно видеть вокруг себя уверенных, полных сил и энергии взрослых, ведь вся его сила - в родителях.

ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА

[ПРЕЗЕНТАЦИЯ](#) на тему "У ребенка ограниченные возможности здоровья. Как жить дальше?"

Семинар "У ребенка ограниченные возможности здоровья. Как жить дальше?" прошел в рамках курса прямых эфиров проекта **["Факультет осознанного родительства"](#)**

Организаторы и партнеры проекта

</p><p> </p><p>

</p><p>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5214/