КАК ПРИНЯТЬ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА?

Ожидание рождения малыша один из самых волнительных периодов в жизни каждой семьи. Рождение ребенка с нарушениями в развитии – это всегда стресс для родителей. Неумение правильно взаимодействовать и ухаживать за таким ребенком, чувство вины, страх за дальнейшую судьбу и жизнь своего ребенка – это далеко не все, с чем сталкиваются родители в первые дни после рождения детей с особенностями в развитии.

Сегодня есть широкие возможности для лечения и реабилитации детей различных нозологических групп. Специалисты по коррекционной работе с детьми готовы включаться в работу с семьей с первых дней жизни ребенка. Все это позволяет родителям обучиться правильному уходу за ребенком, научиться правильно с ним играть и взаимодействовать. Однако родителю не стоит забывать и о своем психическом и эмоциональном состоянии.

Как прийти к принятию особенностей ребенка?

Согласно современным исследованиям отечественных и зарубежных психологов, в процессе принятия особенностей развития ребенка вне зависимости от нарушения каждый родитель проходит через четыре основные стадии:

- Отрицание: заключается в том, что родители не желают замечать особенностей развития ребенка. Часто при этом родители отказываются от психолого-педагогической помощи и все свои силы концентрируют на поиске удовлетворяющего их медицинского диагноза.

- Гнев: родители осознают, что чудесного исцеления не произойдет, и начинают срывать свою злость на самого себя, других членов семьи, специалистов, оказывающим семье помощь.

- Депрессия: осознание тяжести заболевания, родителям кажется, что никто и ничто не способно им помочь, усиливается чувство вины.

- Принятие: родители способны спокойно говорить о проблемах ребенка; способны сотрудничать со специалистами и совместно с ними составлять индивидуальные планы развития своего ребенка; способны что-либо запрещать ребенку, при необходимости наказывать его, не испытывая чувства вины; способны иметь личные интересы, не связанные с ребенком.

Длительность процесса принятия особенностей ребенка у каждой семьи индивидуальна, как и время прохождения каждого этапа.

Как помочь себе принять особенности ребенка?

• Не вините себя в случившемся. Многие родители, узнавшие о рождении детей с особенностями, начинают винить себя в тех вещах,

которые не зависят от них. Чувство вины никак не сможет помочь в решении имеющихся проблем, а наоборот, только затормозят их.

- Дайте себе время на переживание стресса. Безусловно, невозможно полностью отречься от собственного эмоционального состояния и с холодной головой начать поиски путей решения возникших трудностей. Обсуждайте свое состояние с близкими людьми, которым Вы можете доверять. Многим людям достаточно того, чтобы их просто выслушали, дали возможность выхода накопившимся эмоциям.
- Поймите, что в воспитании ребенка с особенностями в развитии нет ничего постыдного. Многие родители стыдятся своих детей, намеренно прячут их дома, не контактируют с социумом. В данном случае увеличивается эмоциональная нагрузка на родителя, у ребенка возникают трудности в коммуникации и общении с окружающими его людьми, так как он попросту не видит других людей, кроме своих родителей. Особенности развития Вашего ребенка не являются поводом для стеснения или стыда.
- Своевременно обращайтесь за помощью к различным специалистам. Это относится как к поиску помощи для решения возникших трудностей развития, здоровья ребенка, так и для преодоления эмоциональных трудностей, возникших у родителей. Не бойтесь обращаться за грамотной и профессиональной помощью психологов для своего эмоционального благополучия. Не бойтесь спрашивать у специалистов, работающих с Вашим ребенком, об особенностях построения коррекционной работы, советы по организации совместных игр и уходовых процедур дома.
- Ищите других родителей, воспитывающих детей с такими же трудностями развития. Находясь в кругу людей, столкнувшихся с такой же проблемой, родителю намного проще делиться своими эмоциональными переживаниями, делиться своим опытом и слышать опыт других людей.
- Не отказывайтесь от социальных связей. После рождения особого ребенка многие родители замыкаются в себе, избегают любых контактов с социумом, прячут самих себя и своего ребенка. Такое замыкание на ребенке и его проблемах негативно сказывается не только на состоянии самих родителей, но и на состоянии ребенка, формирует в нем негативные черты характера, инфантильность, иждивенчество.
- Уделяйте время себе. Постарайтесь посвятить себе хотя бы один час в день, когда Вы можете спокойно выпить чашку чая, прогуляться или заняться своим хобби. Это поможет Вам расслабиться и с новыми силами приступить к выполнению обычных повседневных дел.

© Шпицер Анастасия Витальевна