

## Вы не одиноки

Когда родители узнают о каких-либо серьёзных проблемах в развитии их ребёнка, особенно если им говорят, что ребёнок будет инвалидом, они испытывают столько отрицательных эмоций, что шок, ими вызванный, может заслонить самого ребёнка.

Одна из первых реакций — **отрицание**: "этого не может быть". Отрицание быстро сливается с обвинениями, которые обычно направлены на медицинский персонал или на мужа, жену, дедушку, бабушку, в наследственности которых ищут причину проблем ребёнка.

Следующая реакция — **самобичевание** или **самообвинение**: "Вот, если бы я тогда-то сделала так-то, то этого бы не случилось! А теперь что будет?". Мысли постоянно возвращаются в то, прошедшее время.

Затем появляется **страх** за будущее ребёнка: "Каким он будет? Как его воспитывать? Будет ли он учиться. А где работать? Что будет с ним, когда я умру?". Страх усиливается от мысли о том, как будут реагировать на вашего больного ребёнка окружающие: его братья и сестры, близкие родственники, друзья, соседи. Страх деморализует.

Чувство вины перед ребёнком, родными или мысли о том, что не сами ли родители виноваты в случившейся беде, могут усугубить стрессовую ситуацию и привести к нервным и психическим перегрузкам, к непониманию происходящего и будущего. В этом состоянии практически любая полезная информация кажется перепутанной и искажённой. Вы не понимаете, что и на каком языке вам говорят врачи, педагоги, вам непонятны термины, применяемые ими, а главное, вы "не слышите", что будет с ребёнком завтра.

Трудно смириться с беспомощностью, с невозможностью изменить то, что произошло. В семье вспыхивают ссоры, женам кажется, что мужья мало уделяют им внимания, не хотят помогать в решении проблем ребенка. Постоянные семейные "разборки", в которых, как правило, невольным инициатором становятся женщины, усугубляют семейные отношения вплоть до разрыва. Но не лучше ли для ребёнка будет, если супруги найдут общий язык, не требуя друг от друга слишком многого?

Часть родителей, несмотря на заключение ряда специалистов о невозможности излечения ребёнка, продолжают тратить свои силы, средства и время на поиски врача, видя в этом единственный смысл жизни. Как правило, они вновь и вновь получают малоутешительные заключения специалистов, но продолжают, иногда десятилетиями, настойчиво идти только этим путём.

А может быть, имеет смысл не упускать драгоценное время и заняться в первую очередь воспитанием ребёнка? Это особенно важно в первые годы его жизни, годы, когда закладывается фундамент его личности, его будущего. Опыт человечества говорит, что если ребёнку-инвалиду своевременно создать необходимые условия для развития, то проблемы его развития могут быть скомпенсированы соблюдением достаточно простых правил. Да, ребёнок будет вынужден следовать им всю жизнь, но они позволят ему достойно прожить свой век.

В это время важно осознать, что вы не первый и не последний, кто попал в такую ситуацию. Раз вы не отказались от ребёнка, приняли его, сделали членом семьи, то постарайтесь быстрее пережить этот мучительный период шока и все своё внимание

направить на подготовку ребёнка к будущей жизни. Шок проходит тогда, когда родители чувствуют, что у них есть силы помочь ребёнку. Силы же появляются только тогда, когда люди активно действуют.

Существует много конструктивных действий, которые можно предпринять немедленно. Вот несколько рекомендаций.

*Попробуйте найти родителя другого ребёнка-инвалида.* Опыт другой семьи, воспитывающей ребёнка-инвалида, позволит вам быстрее преодолеть шок, даст надежду на будущее.

*Держите в курсе проблем вашего ребёнка ваших близких.* Не скрывайте от близких своих чувств, не замыкайтесь на проблемах больного ребёнка, общайтесь с другими детьми, делитесь с друзьями. Через общение с друзьями, другими людьми можно найти неожиданные решения.

*Живите сегодняшним днём.* Страх перед будущим может парализовать, особенно в первые месяцы и годы. Со временем вы сумеете представить и увидеть будущее ребёнка. Сравнивайте его успехи, достигнутые сегодня, с успехами вчерашнего дня и, возможно, вы обнаружите даже то, о чём боялись мечтать.

*Ищите и изучайте информацию.* Не стесняйтесь спрашивать у специалистов и других родителей непонятные вам слова и термины. Старайтесь найти соответствующую литературу. Люди боятся неизвестного больше, чем известного. Знание точного диагноза и перспектив на будущее переносится легче, чем неопределённость.

*Не бойтесь задавать вопросы.* Задавая их, вы учитесь разбираться в проблемах, касающихся вашего ребёнка. Записывайте вопросы при встрече со специалистами и вопросы, возникающие в ходе разговора. Заведите дневник, в который заносите всю полученную информацию. Просите у врачей и педагогов копии всей документации, касающейся вашего ребёнка. Вы имеете на это право.

*Не будьте робкими.* Многие родители чувствуют себя неловко в присутствии людей с медицинским или педагогическим образованием. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы слишком назойливы или задаёте много вопросов. Помните: это ваш ребёнок и происходящее может оказать огромное влияние на вашу жизнь и на его будущее. Следовательно, важно узнать, как можно больше о вашем положении.

*Не бойтесь проявлять чувства.* Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как полагают, что выказывать свои чувства — это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.

*Научитесь справляться с горечью и озлоблением.* Это вполне понятно, когда родители узнают, что у их ребёнка есть серьёзные проблемы. Но постарайтесь понять, что отрицательные эмоции вредят, ослабляют вас, постарайтесь справиться с ними. Жизнь лучше, когда чувства положительны. Вы будете лучше подготовлены к новым испытаниям, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.

*Постарайтесь быть благодарным.* Иногда, когда все кажется отвратительным, непросто найти причину для благодарности. Вспомните все хорошее, оглянитесь вокруг и постарайтесь, чтобы положительные чувства перевесили отрицательные эмоции. Не требуйте от других большего, чем они вам предлагают, даже если вам кажется, что этого

недостаточно. Благодарите любого, кто хоть чем-то вам помог. Ваша благодарность если не сегодня, то завтра даст свои плоды. Придерживайтесь реальности.

*Придерживаться реальности* — это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы не можем изменить, а есть вещи, которые мы изменить можем. Ваша задача — научиться находить то, что вы можете изменить, а затем действовать. Помните, что время на вашей стороне. Время залечивает многие раны. Это не значит, что жить с ребёнком-инвалидом и растить его легко, но по мере того, как проходит время, находится много средств для решения проблем. Не забывайте, что чудеса бывает только в сказках и если кто-то обещает вам чудесное и быстрое избавление Вашего ребёнка от болезни, дефекта, функционального нарушения за относительно не большие деньги, то это мошенник, торгующий надеждой — остерегайтесь их — он может отобрать у Вас и ребёнка время, последние силы и веру в себя.

*Ищите помощь у специалистов.* Обращайтесь в органы здравоохранения, образования, социальной защиты по месту жительства или в общественные организации родителей детей-инвалидов. Не откладывайте этот вопрос на потом. Чем раньше специалисты станут заниматься вашим ребёнком, тем лучше будет для него.

*Не забывайте о себе.* В стрессовых ситуациях каждый человек ведёт себя по-разному, многие забывают о себе. Но необходимо помнить, что проблемы находят свои решения, трудности уходят, а жизнь продолжается. Заботьтесь о себе. Ваше здоровье и хорошее настроение — залог будущих успехов ребёнка.

*Избегайте жалости.* Жалость к самому себе, жалость к ребёнку, жалость со стороны других людей к вам и ребёнку делают вас беспомощными. Сопереживание, т.е. способность чувствовать (сочувствовать) другому человеку, — вот чувство, которое следует поощрять у людей, которые хотят вам помочь.

*Не осуждайте.* В этот период некоторые родители осуждают людей за их негативную реакцию по отношению к себе и больному ребёнку. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать так, как хотелось бы вам. Вспоминайте себя в те времена, когда у вас не было таких проблем.

*По возможности выполняйте обычные повседневные обязанности.* Следуйте правилу: "Когда возникает проблема, и ты не знаешь, что делать, делай то, что бы ты стал делать в любом случае".

*Помните, что это ваш ребёнок.* Да, развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей. Но это не делает его менее ценным, менее важным или менее нуждающимся в вашей любви и заботе. Любите своего ребёнка и радуйтесь его успехам.

*Осознайте, что вы не одиноки.* Чувства страха, одиночества, опустошённости, которые возникают у вас, знакомы всем родителям детей-инвалидов. Ослабить их вы сможете только осознавая, что и у вашего ребёнка есть будущее, которое в первую очередь зависит от вас, от вашего умения почерпнуть опыт других, найти то решение, которое сегодня нужно вашему ребёнку. **Помните, что вы не одиноки.**