

ОЛЬГА СБИТНЕВА

---

# Границы «особенного» счастья



Ольга Сбитнева

**Границы «особенного» счастья**

«Издательские решения»

**Сбитнева О.**

Границы «особенного» счастья / О. Сбитнева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-984435-4

Автор книги — практикующий психолог, не понаслышке зная о проблемах, с которыми сталкиваются родители «особенных» детей, систематизирует методы и приемы саморегуляции негативных психических состояний и вместе с читателями на психологическом уровне проходит весь путь от рождения ребенка до коррекции эмоционального состояния родителей. Материал, изложенный в книге, позволяет по-иному взглянуть на обстоятельства и найти внутренние ресурсы жить полноценной жизнью.

ISBN 978-5-44-984435-4

© Сбитнева О.  
© Издательские решения

# Содержание

Границы «особенного» счастья	6
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Границы «особенного» счастья**

**Ольга Сбитнева**

© Ольга Сбитнева, 2020

ISBN 978-5-4498-4435-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Границы «особенного» счастья

**О несчастье! Оно является опорой счастья.  
О счастье! В нём заключено несчастье.  
Кто знает их границы? не имеют постоянства.**  
Лао-Цзы

Когда в семье воспитывается «особенный» ребенок все внимание семьи устремлено на его нужды и мало кто задумывается над тем, как чувствуют себя родители, проходя этот нелегкий путь, от неприятия ситуации до осознания поставленного диагноза, включая череду последующих реабилитационных мероприятий. Вместе с тем, стабильное эмоциональное состояние родителей – это залог восстановления и успешной социализации ребенка. Именно поэтому, тем семьям, на чью долю выпал этот нелегкий путь так важно найти внутренние ресурсы и жить полноценной жизнью.

Книга рассчитана на широкий круг читателей. В ней найдут ответы на многие вопросы как психологи, занимающиеся индивидуальной практикой, так и психологи, педагоги, работающие в сфере детско-родительских отношений (общеобразовательные школы, детские сады, школы-интернаты особого типа и т.д.), а родители, воспитывающие «особенных» детей, смогут по-новому взглянуть на некоторые аспекты своего внутреннего осознания, казалось бы, неразрешимой проблемы.

В книге содержатся практические психологические рекомендации, которые помогут родителям справиться с теми трудностями, которые неизбежно возникают в семье с рождением «особенного» ребенка.

Автор не дифференцирует клинические случаи, слово «особенный» не несет в себе какого-то конкретного медицинского диагноза, а рассматривается с точки зрения индивидуального подхода к программе развития ребенка.

### *От автора*

Иногда так случается в жизни родителей, что они вдруг начинают задавать себе огромное количество вопросов, но эти вопросы сродни тем, которые задают дети в 3 года, потому что носят элементарный характер и начинаются с фразы «почему???». Ответы на данные вопросы у родителей отсутствуют, а точнее сказать, они слабо поддаются здравому смыслу и обсуждению.

Эти вопросы знакомы всем, у кого в семье растет «необычный» ребенок...

Ребенок с эмоциональными, социальными, физическими или психическими проблемами, именно это значение вкладывает автор в определение «необычный» или «особенный» ребенок.

Причины патологий и их последствия достаточно различны. Мы не будем вдаваться в конкретные медицинские формулировки важно лишь то, что реабилитация важна для всех как для «особенных» детей, так и для их родителей.

«Необычный», «особенный», «странный» ребенок, хотя как не назови список ранее упомянутых вопросов остается неизменным: «почему именно со мной?», «почему именно мой ребенок?», словом одно сплошное «почему?» и наконец, «а что дальше?».

Нет ничего более устрашающего собственных мыслей и осознания того в какие дебри эти мысли могут завести. Благо если эти представления касаются счастливых минут и устремлены на перспективу в будущем, но, если вы понимаете, что будущее для вашего ребенка может оказаться не таким уж радужным, стоит прервать поток этих негативных мыслей. И сказать

себе: «Все будет хорошо! Да возможно не идеально, как хотелось бы, но мы позволим себе быть счастливыми и наслаждаться каждой минутой наших маленьких побед!».

К сожалению, скажете вы, не всегда даже относительно здоровый человек может найти себе применение в этом круговороте жизни, уже не говоря о людях с ограниченными возможностями. И, тем не менее, мы знаем массу примеров, когда люди с тяжелыми врожденными или приобретенными заболеваниями, порой приводящими к полной инвалидности, становились великими художниками, писателями, спортсменами и даже бизнесменами, входящими в журналы *Forbes*.

***«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему» (Л. Н. Толстой).***

Огромное счастье для всей семьи, связанное с рождением ребенка, со временем перерастает в тревогу. Где-то глубоко внутри вашего сознания звучат первые звоночки, и ставиться понятно, что что-то идет не так. Но вы так долго и упорно стараетесь не сознаваться себе в этом, надеясь, что это лишь один из возможных вариантов индивидуального развития ребенка и, несмотря на огромное желание счастливого исхода, как гром среди ясного неба звучит диагноз – приговор ВАШ РЕБЕНОК – ЭТО «ОСОБЕННЫЙ» РЕБЕНОК! Как же так? Наш любимый и такой желанный ребенок имеет нарушения в развитии? И вы начинаете осознавать, что, так как было «до» уже никогда не будет. Рождение на свет ребенка с каким-либо нарушением в развитии либо серьезным заболеванием навсегда меняет жизненный уклад семьи.

После появления ребенка, каждый родитель в ярких красках представляет себе, каким станет их чадо, когда вырастет, и кто знает, как далеко могут зайти эти представления: «мой сын (или дочь) станет великим музыкантом, художником, успешным бизнесменом, одним словом личностью, добьется успеха и всеобщего признания» – думают одни. Другие – думают о том, как их отпрыски создадут семью, родят детей, и просто будут жить обеспеченной (обязательно!) жизнью, но... случилось то, что случилось и факт есть факт с этим не поспорить, рухнули надежды и возделенные мечты. Какая уж тут знаменитая личность, уже речь идет хотя бы о минимальной социализации «особого» ребенка.

И в этот момент настает особое время – для каждой подобной семьи настает время мучительных перемен. Ведь для того, чтобы принять сложившуюся ситуацию и снова начать жить полноценной жизнью, необходим очень долгий и упорный труд каждого, кто считает себя составляющей социальной ячейки общества.

Надо сказать, что стратегия поведения у разных родителей неоднозначна. Одни собираются с духом, и сразу же начинают что-то предпринимать: консультироваться с врачами, искать специалистов, ездить на всевозможные обследования и т. д. Другие находятся в состоянии растерянности: начинают паниковать или отрицать поставленные диагнозы, не веря не только врачам, но и своим собственным наблюдениям.

Описывая ситуации, связанные с рождением «особенного» ребенка, в основном речь, всегда идет о детях, порой забывая, что очень часто возможность изменения ситуации или хотя бы обстановки вокруг ребенка зависит от душевного состояния родителей. С первых дней жизни ребенок как губка впитывает эмоциональную силу родителей при этом очень важно, чтобы она излучала жизненную энергию, любовь и спокойствие.

#### **Основные инструменты оценки состояния развития ребенка родителями.**

Рассматривая в общих чертах процесс развития ребенка, который носит «правильный» характер, следует отметить, что с самого рождения у малыша наблюдается врожденная рефлекторная деятельность. Главным, в которой является сосательный рефлекс, который возникает при раздражении слизистой языка, губ, кожи около рта и щек, хоботковый рефлекс (сокращение круговой мышцы рта) – трубкообразное выпячивание губ при прикосновении пальцем к губам ребенка (сохраняется до 2—3 месяцев). Примерно в недельном возрасте у младенца

формируется условный пищевой рефлекс в виде сосательных движений на положение кормления.

К 3—5 месяцам возникает ориентировочно-исследовательский рефлекс: поворачивание глаз и головы к источнику света.

В период 5—8 недель вырабатываются двигательные и оборонительные условные рефлексы.

У новорожденных сформированы болевые и температурные рецепторы, они хорошо различают сладкое, горькое, кислое. К 8—10 месяцам ребенок уже хорошо реагирует на окружающих людей. Реакция на слова может проявляться уже с 4 месяцев. Приблизительно после 6 месяцев возникают первые проявления речи. Но вначале возникает понимание речи, а уже затем ее воспроизведение.

К первому году жизни постепенно происходит формирование системы адекватных действий с предметами, интенсивно развиваются речедвигательные условные рефлексы.

На втором году ребенок уже может соединять слова в фразы. Поведение ребенка становится целенаправленным. К четырем годам некоторые дети начинают осваивать чтение и письмо. К пяти – начинает преобладать словесное мышление, сопряженное с внутренней речью. К шести годам развитие коры головного мозга ребенка приближается к уровню строения мозга взрослого человека. Хотя, конечно, следует сказать, что все временные рамки в формировании навыков, достаточно условны и развитие каждого маленького человечка строго индивидуально. К примеру, относительно проявления речи у малыша эти границы во времени могут быть достаточно расширены и при этом не свидетельствовать о каком-либо нарушении.

В вопросе оценки состояния развития своего ребенка, родители могут обратиться за помощью к опросникам, позволяющих с первых дней дать оценку основным этапам взросления младенца.

– Шкала KID – инструмент оценки развития ребенка. Данная шкала подходит для детей, хронологически или по развитию младше 16 месяцев и описывают поведение малыша, характерное для него в указанный период жизни. KID-шкала состоит из 252 пунктов, сформированных по пяти областям: когнитивная, двигательная, языковая, социальная и область самообслуживания. Суммарный балл определяет общий уровень развития.

– Айртоновская CDI-шкала позволяет оценивать возраст ребенка от 1 года до 6 лет (в русской версии – от 15 месяцев до 4-х лет) в шести областях: социальной, крупных движениях, мелких движениях, в области самообслуживания, а также экспрессивном языке и понимании языка.

– «Тест понимания слов» включает в себя 70 слов из 6 классов: команды, слова, обозначающие направление и положение, части тела, цвета, количественные и описательные слова. Для того, чтобы проверить понимание ребенком слов, взрослому необходимо, например, положить перед ребенком цветные карандаши и сказать: «дай мне синий карандаш, а теперь красный» и т. д. В оценке коммуникативных навыков малыша, родителям предлагается отмечать слова, которые ребенок понимает, а также слова, которые не являются общепринятыми. Кроме того, взрослым рекомендуют записывать примеры самых длинных фраз, используемых ребенком.

– Макартуровский опросник (CDI) (раздел «Действия и жесты») – он состоит из следующих подразделов: «Первые коммуникативные жесты», «Игры», «Действия с предметами», «Подражание родителям», «Имитация действий взрослых» с настоящими или игрушечными предметами.

***«Жизнь в семье – самое увлекательное из приключений» (Сесиль Лупан).***

В настоящее время актуальной задачей для специалистов, готовых прийти на помощь «особенному» ребенку и его родителям является поиск новых моделей психологической поддержки, в частности огромное внимание уделяется созданию определенных комплексных подходов психокоррекционного воздействия на детско-родительские отношения.

Конечно, с рождением младенца, жизнь семьи особым образом корректируется, подстраиваясь под самые важные ее элементы и составляющие, центром которых является ребенок. Но по мере его взросления все же есть вероятность вернуться к прежнему ритму и укладу жизни, что иногда является совершенно невозможным, если в семье родился «особый» ребенок.

Часто случается так, что родителей пугают те чувства и эмоции, которые они переживают по поводу рождения «не такого» малыша. К этому нельзя подготовиться заранее и даже в тех случаях, когда еще на стадии внутриутробного развития плода известно о рождении ребенка с дефектом, всегда остается немалая надежда на врачебную ошибку.

И все же, ваш родившейся малыш, «другой»... В голове звучит один и тот же вопрос: **«а что дальше?»**. Есть только одно огромное желание, чтобы все как по взмаху волшебной палочки изменилось – но ничего не меняется, и от этого хочется куда-нибудь спрятаться, укрыться, убежать. По факту вы становитесь, замкнуты в пространстве собственных мыслей и чувств, и страдаете от бессилия что-либо изменить. Желание спрятаться как улитка в панцирь и изолироваться от окружающего мира, разорвав все существующие связи, усиливается с каждым днем, но это не приносит какого-либо облегчения. Кажется, что от безысходности ситуации можно сойти с ума... Прерывая этот безудержный поток представлений в голове вдруг мелькает одна здравая мысль – «если не я, то кто же поможет моему ребенку?». Однако, до этого осознания может пройти, к сожалению, немало времени.

Попробуем охарактеризовать, то состояние беспомощности, в которое попадает каждая подобная семья: ощущение безысходности ситуации, разрушение определенных стереотипов мышления, вас не покидает чувство маленького беспомощного зверя, которого загнали в клетку и не дают ни есть, ни пить.

**Что же делать?** Образно говоря, необходимо найти самый тонкий прутик, который есть вероятность растянуть в этой клетке и выйти на свободу. Только в случае выхода из изолированного пространства у вас получится удовлетворить свои физиологические потребности. Проще говоря, необходимо осознать сложившуюся ситуацию, выйти из замкнутого пространства собственных мыслей о ее безысходности, и тем самым помочь самому себе. Всегда легче помочь тому, кто осознает, что «болит». Но все же необходимо отметить, что это не та боль, про которую говорят: «завтра пройдет» и не та рана, о которой говорят: «до свадьбы заживет».

Столкнувшись с подобной ситуацией, неминуемо возникает мыслительная борьба – «бежать» или «бороться»?

Для того, чтобы правильно оценить обстоятельства, необходимо разобраться, что же является естественным в данных условиях?

Депрессия, фрустрация, агрессия, чувство стыда и вины, отчуждение – это только часть возможных реакций. Остановимся подробнее на наиболее значимых из них.

#### **Реакция – «кто виноват»?**

Вина психологическое понятие. В той жизненной ситуации, в которой вы оказались, происходит подмена понятий вины как таковой, кажется, что если будет установлен виновный, то это все изменит. Не заблуждайтесь! На поиски виновного тратится очень много сил и энергии, но это не меняет существующую картину жизни. Необходимо понять: в сложившихся обстоятельствах нет виноватых, просто так случилось, что теперь ваша жизненная энергия будет распределяться неравномерно.

**Обида** – вызывает психоэмоциональный дискомфорт, обусловленный разочарованием в определенных положительных ожиданиях, происходит нарушение эмоциональных связей, которые априори сведены к выполнению новой социальной роли матери или отца. Невозможность познать ту радость от рождения «здорового» ребенка, которую испытывают другие родители, приводит к крайне тяжелому деструктивному психологическому состоянию – обиде, которая вызывает колоссальное торможение во всех жизненных сферах. Последствия обиды

наносит огромный ущерб и способен повлиять на весь жизненный сценарий человека. Обида, очень точно символично изображена в одноименном советском мультфильме, где демонстрируется ее особое свойство нарастать как снежный ком. Но, если этот процесс не остановить, то есть вероятность развить в себе как в личности некие патологические состояния, когда будет казаться, что весь мир должен вращаться вокруг вашей оси потому, что «я ведь такой несчастный». Жалость изматывает, изнуряет жизненные резервы, оставляя человеку мало энергии, уже ничего не может выступать для него источником радости. Он не умеет расслабляться, не умеет отдыхать. И пока вы будете загонять себя вглубь туннеля, реальность будет диктовать свои правила, уводя драгоценное время, которое можно с пользой потратить на своего ребенка.

**Гнев и раздражение.** Гнев – это неполная эмоция, обусловленная страхом [1, с. 165]. Он возникает в случае появления непреодолимых препятствий к достижению желаемого результата (в данном случае рождение «здорового» ребенка). В сложившейся ситуации становится виноватым даже стул, стоящий в комнате не на своем месте (несмотря на то, что это вы, вчера развешивая, белье на балконе его переставили). Эмоции зашкаливают, и, казалось бы, этот поток уже не остановить. Вы наверняка устали от подобного рода ежедневной разрядки. Душа разрывается на части, с одной стороны осознавая, что есть необходимость остановиться, с другой продолжает терзаться сомнениями относительно того как жить дальше?

Но, несмотря на всю гамму, крайне неприятных эмоций и чувств можно сидеть, сложа руки и продолжать себя жалеть, сетуя на судьбу, а можно действовать! Глагол действовать означает продолжать жить! Находить новые ориентиры, новые пути решения поставленных жизнью задач.

**Желание изолироваться и закрыться от окружающих,** является основным. В сложившейся жизненной ситуации необходимо предвидеть, что только «ленивый» не будет давать советы как вам жить с «таким» ребенком, как вам воспитывать «такого» ребенка. Многие родители и вовсе перестают выводить своих детей на улицу, так как боятся насмешек и любопытных взглядов со стороны. Боятся не получить понимания. Даже участие родных и близких людей воспринимается как проявление жалости. Лишь с течением времени коммуникативное взаимодействие, хотя и избирательно, но все же может быть восстановлено. Главным критерием для родителей при налаживании личностных отношений, будет, выступает факт «принятия» собеседниками их ребенка. При этом поддержка друзей, исключая жалость, но включающая адекватное отношение к «особому» ребенку станет очень значимой.

**Депрессия** – поведение малыша вызывает депрессию у родителей или родительская депрессия ухудшает поведение ребенка – это очень болезненный вопрос, которым задаются многие исследователи. Наверняка, эти полярные выводы имеют общую взаимосвязь и, безусловно, одно явление оказывает влияние на другое. Потому как тяжесть психологического состояния родителей напрямую зависит от тяжести физического и психологического состояния их ребенка. Например, зарубежные исследования свидетельствуют о том, что малая частота реплик и слабость их проявления у младенцев с задержкой в развитии может привести к тому, что мать будет менее ориентирована на сигналы малыша [2, с. 249—271].

Когда у матери складывается представление о своем чаде как о слабом и беспомощном, в ряде случаев это приводит к гиперопеке. Присутствует постоянное желание оказывать помощь, контролировать поведение ребенка буквально во всем, не давая малышу возможности обучаться самостоятельности. В целом же создавшиеся жизненные обстоятельства, и самое главное невозможность их изменения, приводит к тому, что родители начинают использовать психологические защиты, не позволяя вырваться наружу своим хроническим негативным переживаниям, что в свою очередь приводит их к патологическому состоянию, либо, напротив, к «психическому закаливанию». Хочется надеяться, что для последних афоризм Ницше «все, что нас не убивает, делает нас сильнее» все же звучит вдохновляюще. И если человеку удастся трансформировать свою «боль», она становится его силой!

**Неспособность слушать, слышать и понимать.** Многим родителям сложно справиться с натиском обрушившегося на них стресса. Они не могут выбрать для себя адекватную реакцию: одни не проявляют никаких эмоций или реагируют агрессивно, проявляя гнев, другие впадают в состояние фрустрации или плача. Для них очень сложно сфокусироваться, осознать свои чувства и остановиться в бесконечном беге и потоке постоянных мыслей: «А что же будет дальше?».

Подобные ситуации порождают отсутствие целей и смысла в дальнейшей жизни родителя. Происходит разрушение всех выстроенных в сознании перспектив и ориентиров. Человек понимает, что от этой проблемы ему не убежать, не скрыться и не разрешить ее за короткий период времени.

**Чувство печали** – это завершающее чувство, которое сопровождает неудачи и разлуки. На самом деле оно помогает человеку смириться с негативным нежеланным событием, открыть свой внутренний мир, и тем самым выйти на новый уровень понимания тех жизненных обстоятельств, в которые он невольно вовлечен.

*Преодоление критической (кризисной) ситуации.*

*«Слово „кризис“, написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов один означает „опасность“, другой — благоприятная возможность» Дж. Кеннеди.*

Необходимо отметить, что семья проходит несколько этапов принятия сложившейся ситуации, которые можно соотнести с ключевыми понятиями критической жизненной ситуации и переживания «горя». Практически для каждой подобной семьи характерно пребывание в состоянии фрустрации, стресса, конфликта и кризиса. Очень важно понимать какие именно психологические состояния являются нормой, чтобы позволить семье пройти все этапы типичных реакций, не блокируя эти состояния, а, напротив, дать возможность их выхода, обязательного осознания и завершения.

**Первый этап** принятия ситуации характеризуется внезапным потрясением, зачастую связанным именно с получением информации о состоянии здоровья ребенка, что приводит к состоянию «шока», которое нарушает привычное течение многих функций организма человека: нервных реакций, кровоснабжения, дыхательной функции, обменных реакций и т. д. Возникают трудности с концентрацией внимания и принятием важных решений. При общении с людьми возникают негативные эмоции: раздражение, гнев и злость, стремление обвинить врачей в некомпетентности. Иногда даже попытки со стороны родных и близких оказать посильную помощь воспринимаются как недоброжелательность.

Понимание того, что с их ребенком что-то не так, становится для родителей серьезной психологической травмой, на которую, как уже было отмечено, все реагируют по-разному: кто-то впадает в депрессию, кто-то становится ипохондриком, кто-то непрерывно консультируется с врачами по поводу состояния ребенка, обращается к экстрасенсам и т. п. Одним словом родители ищут того, кто в состоянии им помочь «официально» опровергнуть полученную информацию относительно нездоровья их дитя.

Проходя **вторую фазу** принятия ситуации, к сожалению, очень часто случается так, что родители и близкие стараются не замечать проблемы, которая касается здоровья ребенка, относят их к разряду индивидуальных особенностей или индивидуальному развитию. Но в свою очередь «неадекватное отношение к дефекту» – это потеря времени, которое является не лучшим спутником в борьбе с болезнью. Отрицая или не признавая до конца существующую проблему, некоторые родители категорически отказываются от оформления социальной помощи на ребенка, хотя этот шаг может стать неким подспорьем при проведении необходимых реабилитационных мероприятий.

С течением времени все же настает частичное осознание дефекта ребенка, сопровождаемое чувством хронической печали, и постепенно приближается **третья фаза** – принятие ситуации. Это время, когда родители мало по малу начинают осознавать «индивидуальность»

своего чада. Предпринимаются первые попытки к улучшению сложившейся ситуации, что уже само по себе является началом социально-психологической адаптации семьи и означает переход ситуации в **четвертую фазу** – фазу принятия проблемы, которая стимулирует родителей к нахождению возможных вариантов оказания помощи ребенку (проведение реабилитационных мероприятий, поиск необходимых специалистов). Подобные действия мало-помалу начинают способствовать выходу семьи из состояния кризиса.

Задайтесь вопросом: «что я могу сделать в сложившейся ситуации?» Уверю вас, ответов будет масса, другой момент, что для каждого выбранный путь будет индивидуальным и зависеть от конкретного случая. Но задавая себе вопросы, вы мысленно ищите на них ответы, а это уже направление к действию и каким бы оно ни было – это все же лучше, чем до определенного периода (а он обязательно рано или поздно настанет), как страус прятать голову в песок. Здесь очень важна своевременность реакции родителя – вовремя обратить внимание на проблему.

Начните с малого! Самое простое, что вы можете сделать уже сейчас, но очень значимое для любого ребенка, а уж тем более для ребенка с «особенным» развитием – это подарить вашу заботу и любовь. Да банально, но очень важно на пути к выздоровлению.

#### *Эмоции и чувства, испытываемые к ребенку*

Эмоции разделены на два полюса. С одной стороны – это гиперопека и безудержная любовь. С другой – чувство неподдельной тревоги, напряжения жалости и раздражения. Порой случается так, что испытываемые чувства не поддаются никакому логическому объяснению, и вы ощущаете себя неуравновешенной личностью не способной контролировать свои эмоции. Капающие с глаз слезы вмиг сменяет заботливая нежная улыбка, и вы продолжаете общение с ребенком. Лишь при прошествии некоторого времени у родителей появляется осмысленность в поведении. Они смиряются с диагнозом ребенка, учатся адекватно оценивать его состояние и развитие, начинают, более объективно относиться к видам реабилитационных мероприятий, и могут соразмерить их необходимость и пользу.

Зарубежный педиатр Бенджамин Маклейн Спок, в семьях, имеющих проблемных детей выделил несколько видов отношений родителей к своему ребенку:

– Родители, которые стыдятся странностей своего ребенка, излишне оберегают его, однако ребенок при этом не чувствует себя в безопасности, он замыкается в себе и не удовлетворен собой;

– Родители проблемного ребенка считают себя виновными в его состоянии. Они настаивают на проведении всевозможных и даже неразумных методах лечения. Подобные манипуляции еще более наносят вред ребенку;

– Родители, воспитывающие проблемного ребенка постепенно, делая вывод о его безнадежном состоянии, перестают проявлять к нему внимание и любовь;

– Родители, которые не замечают проблем в развитии ребенка, доказывают всему миру и в первую очередь себе, что он такой же, как все дети. Предъявляют к ребенку завышенные требования, заставляя его, таким образом, чувствовать свою некомпетентность, тем самым невольно развивают в нем упрямство и раздражительность;

– Родители, воспитывают проблемного ребенка в обычных условиях, не ограничивают его социальное пространство, не обращают никакого внимания на взгляды и замечания окружающих. При этом ребенок чувствует себя уверенно, воспринимая себя таким же, как и все. [3]

Каждый родитель избирает для себя свой стиль воспитания и поведения, однако не стоит забывать, что именно папа и мама являются проводниками ребенка в этот мир. Дети воспринимают мир «глазами» своих значимых взрослых, а от того какими красками эмоций будет наполняться внутренний мир ребенка, будет зависеть его физическое и эмоциональное состояние, поэтому очень важно вовремя заметить и вести борьбу с теми негативными состояниями, которые характерны для большинства родителей, воспитывающих «особого» ребенка.

**Злость и агрессия.** Желание изменить изнуряющую ситуацию и получить то, чего так ждали, а именно «здорового» ребенка, приводит родителей к появлению деструктивных эмоций – злости и агрессии. Они имеют разрушительную силу, искажают существующую действительность, тем самым мешают полноценно жить и действовать конструктивно: проявлять терпимость, стараться контролировать свое поведение, избегать криков и нервных срывов, больше разговаривать с ребенком, детально объясняя различные вещи и явления.

**Чувство вины** перед ребенком, за все то, что ему приходится терпеть и переживать сейчас, и за все то, что предположительно еще ждет его в жизни. Это чувство далеко не всегда оказывает положительное влияние на избираемые методы воспитания: некоторые родители постоянно жалеют своего ребенка, и даже в тех случаях, когда необходимо обратить внимание на его поведение и сделать замечание, взрослые самоустраиваются и стараются не видеть очевидного, боятся нарушить привычный жизненный режим.

Не открывая завесу далекого будущего необходимо заставить себя жить сегодняшним днем, никто не знает, какие изменения могут произойти с течением времени. Может случиться так, что то, что огорчает сегодня, завтра скорректируется и уйдет на второй план.

**Чувство стыда (стеснения) за своего ребенка**, которое приводит к ограничению полноценного общения и в итоге разрыву дружеских или родственных отношений. Желание оградить себя от переживаний и чувства «неловкости» за своего ребенка при виде других «обычных» детей становится причиной того, что полностью пропадает желание общаться, ходить в гости или приглашать друзей и знакомых к себе. Для того чтобы дальше не продолжать загонять себя в угол, необходимо преодолеть внутренний барьер, и сказать себе: «да, мой ребенок, не такой как все дети, но это не делает его менее ценным и значимым для меня! Не бывает двух одинаковых детей, и мой ребенок не исключение, у него имеются свои особенности».

**Объяснение сложившихся обстоятельств** – количество вопросов из разряда: «А что же стало причиной нездоровья вашего ребенка?», вынуждает родителей на создание «семейной истории» (для людей), которая раз за разом повторяется и переходит в категорию легенды. Спасаясь от ненужных объяснений, выберите для себя удобную позицию, позволяя себе даже самый настойчивый вопрос оставить без ответа и тем самым, не удовлетворить чужое любопытство.

Исследования зарубежных ученых показали, что комментарии родителей относительно причин нарушений у их детей могут меняться и объясняться как временное состояние, либо как влияние окружающей среды. Но при малой динамике улучшений в ожидаемых результатах, родители склонны объяснять это биологическими особенностями ребенка. Как утверждают исследователи, подобная позиция избавляет их от чувства неуспешности и стыда за ребенка. Кроме того, родители, объясняя поведения малыша, факторами, лежащими вне их контроля, убежденные в биологических или врожденных причинах нарушений могут занимать более пассивную позицию, пытаясь изменить (улучшить) развитие ребенка и в меньшей степени склонны участвовать в процессе вмешательства [4, с. 625 – 641].

**Страх и чувство тревоги** – проявляется в боязни «некорректного» участия социума в жизни ребенка, страх «приклеивания» определенных «ярлыков», или, напротив, в проявлении избыточной опеки. У родителей появляется чувство тревоги за дальнейшую жизнь своей семьи. Пессимизм берет верх. В мыслях снова возникает множество вопросов: «как жить дальше?», «Что будет происходить с моим ребенком?», «Какие возможности в будущем у моего ребенка?» и т. д. Переживания и тревога относительно жизненной компетенции ребенка в дальнейшем состоит из различных социальных факторов и вопросов: прежде всего – это его общение со сверстниками, обучение ребенка, дальнейший выбор профессии, и наконец, завершается вопросом «а как же личная жизнь?» Всего не предусмотреть! Необходимо решать проблемы по мере их поступления, не загоняя себя в угол бесконечными вопросами. Ответы, на которые будут получены, лишь по мере развития и взросления ребенка. Дарите ему

свою любовь и внимание, оказывайте посильную помощь и поддержку, сейчас – разрешите ребенку просто жить!

**Ненависть** – чувство вины, раздражение, усталость, безысходность, приводят к мысли, о том, что рождение этого ребенка было ошибкой. Растет неудовлетворенность собой как личностью и собственной судьбой, в результате, постепенно разрушаются отношения ребенок-родитель. Потеря эмоциональной связи с отцом, или тем более с матерью означает отсутствие ощущения защищенности, безопасности, нарушается нормальное развитие психологических свойств малыша. Ребенок начинает чувствовать себя никому ненужным и чужим.

Для родителя чувство ненависти, относительно своего ребенка «постыдная» эмоция. И будет легче ее побороть, если придет осознание, что это чувство деструктивно влияет на вас и на ваши взаимоотношения с ребенком. Попробуйте понять и объяснить себе сущность подобного состояния, дайте возможность ненависти стать вашим союзником. Простите себя за проявление этого чувства. Воспримите индивидуальность подобного переживания как полезный опыт, благодаря которому вы сможете стать лучше и в некотором смысле счастливее.

*«Затевая спор настоящего с прошлым, мы обнаружим, что потеряли будущее» (Уинстон Черчилль).*

**Бытие определяет сознание или же наоборот?**

Умение осознавать свое негативное психическое состояние в сложной жизненной ситуации, уже есть значительный шаг на пути к ее изменению и оптимизации.

Когда в семье рождается «особенный» ребенок, рушиться целый мир. Состояние стресса – это всегда состояние напряжения. Основатель теории стрессов Г. Селье первым ввел понятие «стресс» для обозначения целого ряда процессов, протекающих в организме человека. Он считал, что «стресс – это неспецифическая реакция организма в ответ на любые неблагоприятные действия» [5, с.27]. По своей направленности состояние стресса для человека носит отрицательный характер, а в условиях тяжелых жизненных обстоятельств является его постоянным спутником.

В условиях, изменивших статус «простого» родителя на родителя «особого» ребенка, состояние стресса вызывает в первую очередь та беспомощность, которая выражается в неспособности что-либо изменить в сложившихся обстоятельствах, а также неизбежная фактическая необходимость в принятии «такого» ребенка. Кроме того, ситуация усугубляется еще тем, что со временем возникают конкретные требования, связанные со стрессовым событием. К примеру, необходимость дополнительных расходов на проведение очень важных для ребенка реабилитационных мероприятий, либо неизбежность для одного из родителей принести себя в «жертву» и постоянно находиться рядом с ребенком, что выступает в качестве дополнительных стрессоров, приводящих родителей к депрессии.

Тревога, страх, гнев, раздражение и другие негативные эмоции порождают реакции, как на психологическом, так и на физиологическом уровне организма: прерывистое дыхание, общее напряжение мышц и др. в этот же период меняется химический состав крови, желудочного сока, изменяется работа всех органов человека (см. *таблица*). Совокупность названных явлений называется реакцией мобилизации организма. Ситуация характеризуется дополнительным привлечением внутренних ресурсов, потенциал которых не является беспредельным и со временем они начинают угасать.

*Таблица*

**Психологические состояния и их проявления на физиологическом уровне**

№п/п	Психологическое состояние	Органы и системы организма	Изменения на физиологическом уровне
1.	Неожиданность, удивление, ожидание, эмоции, связанные с получением новых сигналов	Система кровообращения	Кратковременное повышение кровяного давления, сужение сосудов в области живота, расширение сосудов скелетной мускулатуры и мозга, а иногда и учащение пульса
2.	Критические и угрожающие ситуации, а также сильные болевые раздражители		Повышение кровяного давления
3.	Состояния безнадежности, бессилия		Замедление пульса
4.	Положительные и отрицательные эмоциогенные раздражители	Система дыхания	Учащение дыхания; оно становится более глубоким
5.	Сильные и внезапные раздражители		Могут вызвать кратковременную задержку дыхания
6.	Возбуждение, внезапный страх		Отношение времени вдоха ко времени всего дыхательного цикла – вдох становится более продолжительным
7.	Фрустрация, опасность, страх, гнев, безнадежность, подавленность, грусть	Система пищеварения	Обычно ослабляют моторную и секреторную активность желудочно-кишечного тракта
8.	Тревога		Усиление моторной и секреторной активности желудочно-кишечного тракта
9.	Разочарование, обида, фрустрация	Скелетная мускулатура	Напряжение мышц в области носа и рта
10.	Агрессия, гнев, враждебность, злость, обида		Увеличение напряжения мышц черепа и шеи
11.	Очень сильное эмоциональное возбуждение		Внезапное уменьшение мышечного напряжения «слабость в ногах»
12.	Стресс	Биохимические реакции	Увеличение скорости оседания эритроцитов, увеличение содержания глобулина, фибриногена, многоядерных лейкоцитов и уменьшение лимфоцитов, гемоглобина и другие сдвиги. Происходит увеличение содержания адреналина и норадреналина.
13.	Страх		Происходит увеличение содержания адреналина

14.	Агрессия, гнев	Происходит увеличение содержания норадреналина
-----	----------------	--

**Накопленный стресс.** Реабилитация ребенка – это труд не одного дня, сопровождаемый постоянным напряжением и чаще всего отрицательными эмоциями. Следовательно, для родителей «особенных» детей очень часто характерно состояние накопленного стресса – стресса, который постепенно увеличивается на протяжении длительного времени от нескольких месяцев до нескольких лет. Жизнь в постоянном стрессе накладывает определённый отпечаток на личность, поэтому со временем реакции могут быть подавлены, вытеснены или могут быть глубоко внутри человека. Некоторые люди могут утверждать, что с ними «все в порядке» и «ничего не случилось». Одни могут отказываться от предлагаемой помощи, не реагировать на сочувствие, другие – становятся неспособными плакать или выказывать свои чувства. Третьи – проявляют холодность и изолированность от людей, становятся замкнутыми, теряют способность выражать любовь и благосклонность к членам семьи и в частности к ребенку.

Многие родители не осознают симптомов накопленного стресса, а по тому не знают, как справиться со своим негативным состоянием.

Основными характеристиками данного стресса являются:

- изоляция личности (человек замыкается в себе и убеждает себя в мысли, что никому нет дела до того, что происходит с ним или с его семьей);
- гнев (могут проявляться вспышки гнева, агрессии, раздражительности);
- депрессия:
- физиологические реакции (ощущение сильной усталости и апатии, постоянная сонливость, кроме этого характерны психосоматические реакции: головная боль, боли в желудке, тяжесть в грудной клетке, учащенное сердцебиение);
- плохая концентрация внимания – невозможность сосредоточиться на том, что происходит;
- частое употребление алкоголя;
- равнодушие к окружающему миру;
- фиксация внимания на негативных моментах жизни, отрицательное восприятие себя;
- сложности при принятии самостоятельных решений;
- ухудшение аппетита.

Рождение «особенного» ребенка является стресс-фактором повышенной интенсивности. Длительность его воздействия, а также психотравмирующий характер могут способствовать возникновению изменений в психической деятельности человека и снижать эффективность жизнедеятельности в целом.

**Семейный стресс** определяют, как событие, которое нарушает внутреннее равновесие и структуру семьи. А ведь именно семейные отношения являются одним из важнейших факторов социально-бытовой и эмоциональной адаптации «особого» ребенка. Семейный стресс, выражающийся в пиковой форме, приводит к тому, что семья не может с ним справиться, итоговым результатом подобных переживаний становится семейный кризис, который ведет к необратимым переменам в жизни. Происходит разрушение семейных ценностей и установок.

В каждой семье, которая воспитывает «особенного» ребенка существует свой психологический климат, который так или иначе влияет на ребенка и способствует его реабилитации, или наоборот тормозит или даже препятствует ей. К примеру, такой фактор как участие отца в процесс воспитания ребенка очень важен даже для здорового ребенка, уже не говоря о ребенке с особыми потребностями. Все и так складывается достаточно непросто, даже если

в становлении ребенка принимают участие оба родителя. Но порой, реальность мира бывает очень жестокой и часто случается так, что семья не проходит проверку «особым» испытанием и впоследствии с ребенком остается один самый близкий и родной человек, способный поддерживать и не поддаваться приступам отчаяния, чаще всего это все-таки мама. И как результат, кроме бытовых и материальных проблем на ее плечи также ложится груз реабилитационных мероприятий.

Отсутствие одного из родителей достаточно сильно влияет на психологическое состояние взрослеющей личности и зачастую нарушает процесс ее социализации и адаптации к миру. Поэтому, когда ситуация складывается именно таким образом, желательно, чтобы в процесс воспитания, по возможности были включены близкие родственники, способные оказать поддержку неполной семье.

**Наиболее трудные, в психологическом плане, моменты в жизни семьи, воспитывающей «особенного» ребенка условно можно разделить на несколько этапов:**

**1. момент выявления врачами факта нарушения развития ребенка** и связанные с этим переживания безысходности ситуации;

**2. старший дошкольный возраст ребенка (5—7 лет).** Переживания родителей относительно получения ребенком среднего образования: страх перед трудностями в обучении в стенах общеобразовательной либо коррекционной школы;

**3. подростковый возраст ребенка (12—15 лет).** Осознание ребенком своих «особенностей». Трудности в налаживании контактов со сверстниками, в частности с противоположным полом;

**4. старший школьный возраст (15—17 лет).** Трудности, связанные с профессиональным определением и дальнейшим трудоустройством ребенка.

**Родительский стресс** вызван в первую очередь самим состоянием «Я-родитель» и обусловлен взаимосвязью тех требований, которые предъявляются взрослым, относительно их заботы о своих детях, и способностью родителей воплотить эти требования в жизнь.

Когда в дом пришла беда и ребенку необходима помощь, возникает множество материальных, функциональных и психологических трудностей, связанных с вопросами: «где взять деньги, чтобы пройти курс реабилитаций?», «Кто из родителей будет в большей степени задействован для выполнения всех запланированных реабилитационных мероприятий?», «А все ли мы, родители, делаем для того, чтобы помочь, своему ребенку „встать на ноги“?», «А может быть того, что мы делаем недостаточно?». Полагаю, что родители, воспитывающие «особого» ребенка, неоднократно задавали себе подобного рода вопросы. К сожалению, не всегда получая на них ответы.

Но, несмотря на все негативные составляющие реальных обстоятельств, жизнь в «особых» условиях диктует свои правила. Так же как исторические факты, свидетельствуют о том, что существуют люди, которые лучше всего работают в состоянии постоянного напряжения (например, Бальзак и Достоевский могли закончить свои произведения только тогда, когда были поставлены в жесткие временные рамки, заключенными контрактами), так и жизненные истории родителей «особенных» детей во многом сродни упомянутым классикам. Им также приходится заключить контракт «со временем», потому как возможности компенсации и развития психических функций во многом зависят от времени начала коррекционных воздействий. По мнению врачей, наиболее эффективными оказываются коррекционные мероприятия, проводимые в период интенсивного развития коры головного мозга, т.е. первые 3 года жизни ребенка. Начиная бесконечные походы по врачам и длительные курсы реабилитаций, родители работают в состоянии максимального напряжения, и очень часто это приносит свои плоды. «Особенный» ребенок, который начал получать комплексную помощь специалистов (медиков, психологов, педагогов) в первые годы жизни, имеет достаточно высокие шансы на достижение оптимально возможного для него общего уровня развития.

Зная особенности проявлений стресса, каждый родитель имеет возможность применительно для себя предусмотреть и отработать тактику противострессовых мероприятий. Выход нужно искать не в пассивной позиции, а в целенаправленной наступательной тактике. Существует одна психологическая закономерность: неудачи начинаются с предуготовленности сознания к этому. А выход существует только один – быть настроенным на успех! Выработать иммунитет против чувства тревоги и беспомощности! И даже если на пути будут случаться неудачи, необходимо воспринимать их как урок, из которого можно извлечь массу полезного опыта. И для того чтобы прочувствовать эту истину достаточно хотя бы один раз пообщаться с родственниками ребенка, который только что прошел курс реабилитации и уже чувствуются результаты улучшения в его состоянии. Сколько неподдельной радости и блеска в глазах родного человека! Сколько благодарности миру за маленькую победу!

Необходимо фиксировать каждую удачу в сознании, даже незначительную, вспоминать условия ее возникновения, раз за разом, убеждая себя в возможностях и успехах своего ребенка.

«Когда жизненная борьба уже превратилась в сознательное стремление к определенной цели, тогда человек может считать себя счастливым», – говорил Л. И. Писарев [6]. Конечно же, стараясь справляться со сложной жизненной ситуацией, необходимо приобретение навыков стрессоустойчивости, к которым относятся: переоценка ценностных ориентиров, своевременное снижение значимости стрессогенных факторов (необходимо научиться нейтрализовать и вытеснять стрессогенные факторы), спокойное, мудрое восприятие событий, активная жизненная позиция и целеустремленность.

Если мы будем следовать утверждению «стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем» [7], то в нашей власти сначала изменить свое негативное эмоциональное состояние, а вслед за тем и нашу жизнь, к лучшему!

**Важно!** Иметь четкое представление о планах действий. Жить сегодняшним днем! Не терять присутствие духа! Объективно оценивать свои возможности, и держать в курсе проблем ребенка ваших близких, при необходимости не стесняясь обращаться к ним за помощью!

## **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.