

Вы не одиноки

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

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 ребенка.

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 ребенка: "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 ребенка окружающие: его братья и сестры, близкие родственники, друзья, соседи. Страх деморализует.

Чувство вины перед ребенком, 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 искаженной. 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 ребенком завтра.

Трудно смириться с беспомощностью, с невозможностью изменить то, что произошло. У некоторых родителей возникает мысль о самоубийстве, активно начинается поиск "стрелочника", на которого можно возложить ответственность за случившееся. 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 ребенка будет, если супруги найдут общий язык, не требуя друг от друга слишком многого?

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

А может быть, имеет смысл не упускать драгоценное время и заняться в первую очередь воспитанием ребенка? Это особенно важно в первые годы его жизни, годы, когда закладывается фундамент его личности, его будущего. Опыт человечества говорит, что если ребенку-инвалиду своевременно создать необходимые условия для развития, то проблемы его развития могут быть скомпенсированы соблюдением достаточно простых правил. Да, ребенок 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 ребенка, приняли его, сделали членом семьи, то постарайтесь быстрее пережить этот мучительный период шока и все свое внимание направить на подготовку ребенка к будущей жизни. Шок проходит тогда, когда родители чувствуют, что у них есть силы помочь ребенку. Силы же появляются только тогда, когда люди активно действуют.

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

Попытайтесь найти родителя другого ребенка-инвалида. Опыт другой семьи, воспитывающей ребенка-инвалида, позволит вам быстрее преодолеть шок, даст надежду на будущее. Такого помощника Вы сможете найти либо через детскую поликлинику, больницу, либо через общественные организации родителей детей-инвалидов.

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

Живите сегодняшним днем. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первые месяцы и годы. Со временем вы сумеете представить и увидеть будущее ребенка. Сравнивайте его успехи, достигнутые сегодня, с успехами вчерашнего дня и, возможно, вы обнаружите даже то, о чем 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 неопределенность.

Не бойтесь задавать вопросы. Задавая их, вы научитесь разбираться в проблемах, касающихся вашего ребенка. 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 ребенка. 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 ребенком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы слишком назойливы или зададите много вопросов. Помните: это ваш ребенок 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 ребенка есть серьезные 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 ребенком-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 ребенка от болезни, дефекта, функционального нарушения ... за относительно не

большие деньги, то это мошенник торгующий надеждой – остерегайтесь их – он может отобрать у Вас и ребенка время, последние силы и веру в себя.

Ищите помощь у специалистов. Всегда можно найти врачей, педагогов и других специалистов, которые знают что-либо по вашей проблеме, и через них связаться со специальными учреждениями, больницами, яслями-садами, школами. 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 ребенком, тем лучше будет для него.

Не забывайте о себе. В стрессовых ситуациях каждый человек ведет 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 ребенка.

Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость к ребенку, жалость со стороны других людей к вам и ребенку 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 ребенку. 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 ребенок. Да, развитие вашего ребенка 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 ребенка и радуйтесь его успехам.

Осознайте, что вы не одиноки. Чувства страха, одиночества, опустошенности, которые возникают у вас, знакомы всем родителям детей-инвалидов. Ослабить их вы сможете только осознавая, что и у вашего ребенка есть будущее, которое в первую очередь зависит от вас, от вашего умения почерпнуть опыт других, найти то решение, которое сегодня нужно вашему ребенку. **Помните, что вы не одиноки.** Настоящие заметки основаны как на личном опыте, так и на рассказах, воспоминаниях других родителей.