

## Советы психолога родителям детей-инвалидов

*Материал подготовила педагог-психолог  
МБОУ СОШ №3 Семёнова Л.В.*

### Понятие “Ребенок-инвалид”

Каждый ребенок имеет право на особую заботу и помощь от нашего общества. Но есть дети, у которых физическое и умственное состояние требует повышенного к ним внимания. Это дети с *ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)*, которые имеют разную степень инвалидности.

В общем случае, понятие “**ребенок-инвалид**” можно разделить на две категории. Одна группа детей-инвалидов - это дети с *врожденными нарушениями работы различных органов чувств* и с физическими недостатками или *умственно отсталые дети*. Многочисленные исследования показали, что творческий потенциал таких детей огромен. Их таланты представляют собой значительную культурную ценность. А эффект от гармоничного развития личности и успешной адаптации в обществе благотворно влияет здоровье детей.

Другая группа детей – это те, кто стали инвалидами в результате *длительной болезни*. Воспитание и развитие таких детей является серьезной педагогической и медицинской задачей.

Общеизвестно, чтобы успешно решать какую-либо жизненную проблему или трудную ситуацию, необходимо хорошо в ней разбираться. Поэтому родители должны знать определенные психологические рекомендации, что позволит им эффективно и стойко преодолевать жизненные трудности.

Инвалидность ребенка, чаще всего, становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. Действительно, воспитание ребёнка с отклонениями в развитии, независимо от характера и сроков его заболевания или травмы, изменяет, а нередко нарушает весь привычный ритм жизни семьи. Обнаружение у ребенка дефекта развития и подтверждение инвалидности почти всегда вызывает у родителей тяжелое стрессовое состояние, семья оказывается в психологической сложной ситуации. Родители впадают в отчаяние, кто-то плачет, кто-то несет боль в себе, кто-то становится агрессивным и озлобленным, родители такого ребенка могут полностью отдалиться от друзей, знакомых, часто и от родственников. Это время боли, которую необходимо пережить, время печали, которая должна быть излита. Только пережив горе, человек способен рассмотреть ситуацию спокойно, более конструктивно подойти к решению своей проблемы.

### Это необходимо знать

Американский психолог Ребекка Вулис, занимающаяся проблемами брака, семьи и детей, типичными реакциями на стресс считает: отрицание, печаль, гнев.

Психологи выделяют четыре фазы психологического состояния в процессе становления их позиции к ребенку-инвалиду.

**Первая фаза – “шок”**, характеризуется состоянием растерянности родителей, беспомощности, страха, возникновением чувства собственной неполноценности.

**Вторая фаза – “неадекватное отношение к дефекту”**, характеризующаяся негативизмом и отрицанием поставленного диагноза, что является своеобразной защитной реакцией.

**Третья фаза – “частичное осознание дефекта ребенка”**, сопровождаемое чувством “хронической печали”. Это депрессивное состояние, являющееся “результатом постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, следствием отсутствия у него положительных изменений”.

**Четвёртая фаза – начало социально-психологической адаптации всех членов семьи**, вызванной принятием дефекта, установлением адекватных отношений со специалистами и достаточно разумным следованием их рекомендациям.

К сожалению, далеко не все мамы и папы проблемных детей приходят к правильному решению и обретая дальнейшую жизненную перспективу.

Многие родители не могут самостоятельно прийти к гармоничному осознанию сложившейся ситуации. В результате нарушается способность семьи приспосабливаться к социальным условиям жизни. На семью с ребенком-инвалидом накладываются медицинские, экономические и социально-психологические проблемы, которые приводят к ухудшению качества ее жизни, возникновению семейных и личных проблем. Не выдержав навалившихся трудностей, семьи с детьми-инвалидами могут самоизолироваться, потерять смысл жизни.

Казалось бы, в этом случае особенно должна быть ощутима помощь со стороны родственников, друзей. Но когда родственники и знакомые узнают о сильной травме или болезни ребенка, они тоже испытывают свой психологический стресс. Каждому приходится задуматься о своем отношении к ребенку, к его родителям. Кто-то начинает избегать встреч, потому что боится как собственных чувств и эмоции, так и чувств родителей данного ребенка. Особенно тяжело родителям супругов (бабушкам и дедушкам). Не зная, как помочь и боясь быть бестактными, родственники и знакомые порой предпочитают отмалчиваться, не замечать сложившуюся ситуацию, что еще больше затрудняет положение родителей данного ребенка.

В первую очередь это относится к глубоко умственно отсталым детям, которые привлекают к себе нездоровое любопытство и неизменные расспросы со стороны знакомых и незнакомых людей. Все это ложится тяжким бременем на родителей и, в первую очередь, на мать, чувствующую порой себя виноватой за рождение такого ребенка. Трудно свыкнуться с мыслью, что именно твой ребенок “не такой, как все”. Страх за будущее своего ребенка, растерянность, незнание психологических особенностей воспитания, чувство стыда за то, что “родили неполноценного малыша”, приводят к тому, что родители зачастую отгораживаются от близких, друзей и знакомых, предпочитая переносить свое горе в одиночку. Жизнь с ребенком с ОВЗ всегда сложна, однако есть периоды, особенно трудные в психологическом плане.

### **Важно!**

**Наиболее трудные, в психологическом плане, моменты в жизни семей, имеющих детей-инвалидов:**

1. **Выявление врачами факта нарушения развития ребёнка. Возникновение страхов, неуверенности в воспитании ребенка. Переживание безысходности ситуации.**
2. **Старший дошкольный возраст ребенка (5-7 лет).** Предостережение родителями того, что ребенку трудно будет учиться в общеобразовательной школе.
3. **Подростковый возраст ребенка (13-15 лет).** Осознание ребенком своей инвалидности приводит к трудностям в налаживании контактов со сверстниками и, особенно, с противоположным полом. Обособление семьи от общества.
4. **Старший школьный возраст (15-17 лет).** Трудность перед родителями в определении и получении профессии и дальнейшего трудоустройства ребенка. Внутриличностный разлад в семье.

Следует отметить, что не каждая семья проходит все 4 кризиса. Некоторые семьи “останавливаются” на 2 кризисе — в случае, если ребёнок имеет очень сложную патологию развития (глубокая умственная отсталость, ДЦП в тяжёлой форме, множественные нарушения и т. д.). В этом случае ребёнок не учится совсем, и для родителей он навсегда остаётся “маленьким”.

В других семьях (например, если у ребёнка соматическое заболевание) второй кризис проходит без особых осложнений, т.е. ребёнок поступает в школу и учится в ней, но позднее могут проявиться сложности других периодов (третьего и четвёртого).

*Для целостного психологического понимания ситуации рассмотрим более подробно каждый кризисный период.*

**1 период** — когда родители узнают, что их ребёнок — инвалид. Это может произойти в первые часы или дни после рождения ребёнка (генетическое заболевание или врождённое качество), и тогда вместо радости родителей ожидает огромное горе от разом рухнувших надежд.

**2 период** — о том, что ребенок не такой, как все остальные дети, родители могут узнать в первые 3 года его жизни или на психологическом обследовании на медико-педагогической комиссии при поступлении в школу (в основном это касается отклонений в интеллектуальном плане). Это известие для родных и близких как “удар обухом”. Родители “не замечали” явных отставаний в развитии ребенка, успокаивали себя тем, что “все обойдется”, “подрастет, поумнеет”, и вот — приговор о том, что ребенок не сможет учиться в общеобразовательной школе, а иногда и во вспомогательной.

**3 период** — ребенком переживается психофизиологический и психосоциальный возрастной кризис, связанный с ускоренным и неравномерным созреванием костно-мышечной, сердечно-сосудистой и половой систем, стремлением к общению со сверстниками и самоутверждению. У ребенка активно формируются самооценка и самосознание. В этот сложный для него период ребенок постепенно осознает, что он — не такой как все. К семейному кризису, связанному с подростковым возрастом, добавляется и кризис “середины жизни” родителей, кризис сорокалетнего возраста супругов. По мнению детского психолога Е. Вроно, “кризис сорокалетия у взрослых людей протекает не менее остро и болезненно, чем подростковый кризис”. К этому возрасту люди достигают определённой стабильности социального и профессионального положения, обретают уверенность в завтрашнем дне, подводят итог своей жизни, входят в пору зрелости, происходят изменения в физиологии.

**4 период** — это период юношества ребенка, когда остро встают вопросы по формированию его дальнейшей жизни и связанных с этим вопросов получения профессии, трудоустройства, обзаведения семьей. Родители все чаще задумываются о том, что же будет с ребенком, когда их не станет.

Специалистам, работающим с такой семьей (социальные работники, педагоги психологи), необходимо знать специфику данных кризисов семьи с ребенком с ОВЗ и уметь их определять, чтобы своевременно оказать необходимую социальную и психологическую помощь.

### **Что же делать?**

В кризисной обстановке человеку, нуждающемуся в помощи, необходимо уделять внимание, не оставлять его одного. Даже если он не хочет или не может идти на контакт, необходимо, чтобы кто-то находился рядом, и лучше, если таким человеком окажется близкий родственник. Однако, как мы уже отмечали, не всегда родные, друзья могут понять состояние родителей, на долю которых выпало нелегкое испытание. В этом случае помочь преодолеть сложный период родителям может психолог или те родители, у которых ребёнок с похожим отклонением в развитии и они успешно преодолели трудный период.

Родителям можно посмотреть на эту ситуацию с другой стороны: возможность пересмотреть свою жизнь, свои ценности и перспективы, собрать всю свою силу, волю и полюбить ребенка таким, какой он есть; жить вместе с ним, дарить ребенку тепло, заботу и внимание, радоваться жизни и помогать другим мамам и папам с такими же проблемами обрести душевное равновесие.

Для того, чтобы легче воспринимать существующую проблему, либо по-иному взглянуть на нее. Вам в помощь прилагается древняя притча:

### **Мудрая притча о Будде.**

#### **Горчичное зерно**

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, однако только в том случае, если она принесёт ему горчичное зерно из того дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски такого дома, а Будда отправился своим путём.

Много позже он встретился её опять — женщина полоскала в реке бельё и весело напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной? На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе еще тяжелее её собственного.

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребёнка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость.

*Следует научиться воспринимать ребенка с ограниченными возможностями, как ребенка со скрытыми возможностями.*

## Психологи рекомендуют

**В трудных жизненных ситуациях, как минимум, всегда есть три варианта:**

1. оставить все как есть, или что-то изменить;
2. изменить свое поведение, привычки, взгляды, установки или изменить обстоятельства, в которых возникла проблема;
3. если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:
  - как необходимую данность;
  - как урок, который необходимо пройти;
  - как катализатор внутриличностных ресурсов и возможностей;
  - как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.

### **Рекомендации родителям, имеющим детей с ограниченными возможностями здоровья:**

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя “жертвой”, отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
6. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
7. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
9. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
11. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
13. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
14. Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты!
15. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.

***И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребенка с ОВЗ будут обязательно вознаграждены!***