

Вы не одиноки!

Подготовили:
Тифлопедагог Соколова О.В.
Дефектолог Федотова Н.А.
Психолог Митяева А.Г.

Рождение ребёнка в семье, особенно долгожданного – всегда огромная радость.

Однако, когда родители узнают о каких-либо затруднениях или проблемах в развитии их ребёнка, особенно если им говорят, что ребёнок будет инвалидом, они испытывают столько негативных эмоций, что шок, вызванный ими, может заслонить самого ребёнка.

Первая реакция – отрицание: «этого не может быть!». Это состояние сопровождается обвинениями в адрес медицинского персонала, мужа, жены, близких родственников, в наследственности которых не всё благополучно. Чем раньше эти обвинения будут прекращены, тем раньше внимание будет обращено на ребёнка.

Другая естественная реакция – страх, вызванный неопределённостью и неуверенностью в будущем. Знание точного диагноза и перспектив на будущее увеличивает шансы как ребёнка, так и родителей.

Следующий этап – страх за будущее ребёнка. Каким он будет? Как его воспитывать? Сможет ли он учиться и работать? Сможет ли жить самостоятельно? Что будет с ребёнком, когда родителей не станет?

Также появляется страх перед тем, как воспримут вашего ребёнка окружающие, его братья и сёстры, близкие родственники, друзья, соседи. Такое состояние сильно деморализует, вызывает ощущение беспомощности. Преодолев его, родители почувствуют, что в состоянии помочь своему ребёнку стать социально здоровым человеком. Силы появляются, когда человек начинает активно действовать, а не жалеть себя.

Вина перед ребёнком и родными, мысль, что родители сами виноваты в случившейся беде, усугубляют стрессовую ситуацию и могут привести к нервным и психическим перегрузкам и срывам. В этом напряжённом состоянии родители не могут адекватно воспринимать полезную для них информацию, она кажется им путанной и искажённой. Родители «не слышат» врачей, дефектологов, не видят будущих перспектив.

Некоторые родители, несмотря на заключения специалистов о нецелесообразности лечения и невозможности восстановления зрения, продолжают тратить силы и драгоценное время на поиск целителя-кудесника. Первые годы жизни ребёнка, когда закладывается фундамент личности, пролетают незаметно, и время оказывается упущено.

Постарайтесь быстрее пережить трудный период, опираясь на поддержку близких людей и квалифицированных специалистов. Направьте всё внимание на интересы ребёнка. Знайте, что вы не одиноки. Принимайте взвешенные конструктивные решения и активно действуйте.

Помните, если своевременно создать для ребёнка все необходимые условия для развития, то слепота может быть сведена только до физического дефекта.

Несколько рекомендаций:

1. *Попытайтесь найти родителей другого ребёнка-инвалида.* Опыт другой семьи, воспитывающей ребёнка-инвалида, позволит вам быстрее преодолеть шок, даст надежду на будущее. Такого помощника вы сможете найти через детскую поликлинику, больницу, через Всероссийскую организацию родителей детей инвалидов (ВОРДИ).

2. *Держите в курсе проблем вашего ребёнка ваших близких.* Не скрывайте от них ваших чувств, не замыкайтесь на проблемах больного ребёнка, общайтесь с другими людьми, встречайтесь с друзьями. Поощряйте общение вашего ребёнка с другими детьми и родственниками. Не сравнивайте вашего ребёнка с другими детьми. Живите сегодняшним днём. Сравнивайте успехи вашего ребёнка сегодня с успехами вчерашнего дня.

3. *Ищите и изучайте информацию.* Не стесняйтесь спрашивать у специалистов и других родителей непонятные вам слова и термины. Старайтесь найти литературу по вашей проблеме. Если возникают вопросы, не бойтесь задавать их, записывайте перед посещением специалиста и во время визита. Делайте выписки из литературных источников в дневник. Просите у врачей и педагогов копии всей документации, касающейся вашего ребёнка.

4. *Не будьте робкими.* Многие родители чувствуют себя скованно в общении со специалистами (врачами и педагогами). Не нужно смущаться перед людьми, которые призваны помочь вам и вашему ребёнку. Не думайте о том, что вы слишком назойливы или задаёте много вопросов. Вам не нужно извиняться за ваше желание быть полноправным участником происходящего. Помните: это ваш ребёнок, и происходящее может оказать огромное влияние на вашу жизнь и на его будущее.

5. *Не бойтесь проявлять чувства.* Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, полагая, что показывая свои страдания, они проявляют слабость. Но проявление чувств не уменьшает силы духа. Оно позволяет справиться с горечью и озлоблением. Отрицательные эмоции ослабляют и тело, и ум, поэтому старайтесь быть энергичными и проявлять инициативу. Поменяйте вектор ваших эмоций в положительную сторону, и результаты не заставят себя ждать.

6. *Постарайтесь быть благодарными.* Невозможно «злиться на весь мир», если чувствуешь благодарность. Однако, причину для этого чувства трудно найти, когда смотришь вокруг и видишь только плохое, испытываешь горечь разочарования в жизни, теряешь её смысл. Попробуйте увидеть вокруг себя то хорошее, что вас окружает, а его так много, главное научиться его видеть и чувствовать!

7. *Придерживайтесь реальности.* Принимайте жизнь такой, какая она есть. Осознайте, что есть вещи, которые мы не в силах изменить. Но не стоит упускать возможность изменить к лучшему то, что в наших силах. Научитесь мудрости отличать возможное от невозможного, поверьте в свои силы.

Воспользуйтесь помощью окружающих, если она вам необходима и смело двигайтесь вперёд.

8. *Помните, что время на вашей стороне.* Оно способно залечивать многие раны, но для этого необходимо набраться терпения и душевных сил. Конечно, растить ребёнка-инвалида нелегко, но со временем многое можно сделать для облегчения проблем. Сегодня создана и функционирует государственная программа «Доступная среда», которая призвана облегчить жизнь людей с инвалидностью и предоставить им возможность максимально интегрироваться в общество.

9. *Ищите специальные образовательные учреждения.* Нужно найти специалистов - педагогов, имеющих дефектологическое образование, связаться с образовательными центрами, садами, школами для детей с дефектами зрения. Обратитесь в органы образования по месту жительства или в ВОРДИ. Не затягивайте решение этого вопроса: чем раньше специалисты начнут работать с вашим ребёнком, тем полноценнее будет его развитие с учётом существующих отклонений.

10. *Не забывайте о себе.* Каждый человек по-разному ведёт себя в стрессовой ситуации. Возможно, вам помогут следующие советы:

- отводите время на отдых;
- питайтесь настолько хорошо, насколько сможете;
- уделяйте время себе;
- обращайтесь к другим людям за эмоциональной поддержкой.

11. *Избегайте жалости.* Жалость к самому себе, к своему ребёнку, жалость со стороны других людей к вам и ребёнку ослабляет, делает вас беспомощными. Пресекайте проявления этого чувства! Поощряйте проявление чувства сострадания, сопереживания, желание помочь вам и ребёнку.

12. *Не осуждайте.* В сложный период некоторые родители осуждают людей за их негативную реакцию по отношению к себе и своему ребёнку-инвалиду. Не следует обижаться на людей за то, что они не способны реагировать так, как хотелось бы вам. Это происходит по разным причинам: незнание, неготовность принимать окружающих людей с их проблемами и другое. Главное, чтобы вы сохраняли своё душевное равновесие.

13. *Выполняйте обычные повседневные обязанности.* Следуйте правилу: «Когда не знаешь, как правильно поступить, что делать в сложившейся ситуации, делай то, что бы ты делал в любом случае».

14. *Помните, что это ваш ребёнок.* Пусть развитие вашего ребёнка не соответствует развитию окружающих детей, но это не делает его менее ценным, менее важным, менее нуждающимся в вашей любви и заботе. Любви достойны все дети! Подарите вашему малышу радость и научите его радоваться жизни вместе с вами!

15. *Знайте, что вы не одиноки!* Чувство одиночества знакомо многим людям, даже не инвалидам. Помните, что для вас и вашего ребёнка всегда доступна конструктивная помощь. Вам нужно только обратиться за ней.