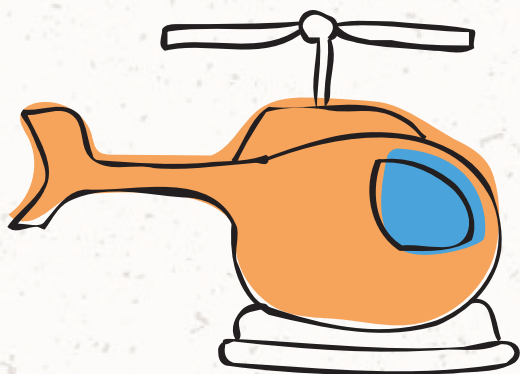


МАМА, ПАПА,
РАД ВАС
ВИДЕТЬ!



**Этот материал был разработан в рамках проекта
«Инклюзивный мир начинается с меня, с тебя, с нас...»
в партнерстве с ЮНИСЕФ Молдова при финансовой
поддержке Министерства экономического сотрудничества
и развития Федеративной Республики Германии через
Немецкий банк развития (KfW).**

РОДИТЕЛИ-ВЕРТОЛЕТЫ, ГИПЕРОПЕКА И ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯ



Мы все знаем тех родителей, которые так сильно любят своих детей, что готовы стать мостом через море, лишь бы те не страдали, не знали неудач и всегда были защищены от несправедливости.

В современном обществе концепция «родителей-вертолетов» становится всё более распространённой, и она касается не только родителей детей с особыми потребностями. Речь идет о тех родителях, которые чрезмерно вовлечены в жизнь своих детей, следя за каждым их шагом и вмешиваясь при малейших трудностях.

Например, у вас есть подросток 17 лет, и вы сопровождаете его на вступительные собеседования. Или вашему ребёнку 10 лет, а вы всё ещё завязываете ему шнурки. Или, возможно, вашему ребёнку 6 лет, и вы продолжаете одевать его каждое утро. Что это значит? Это значит, что вы являетесь родителем-вертолетом и предпочитаете делать всё за своего ребёнка, лишь бы защитить его от любого стресса или дискомфорта.

Такое поведение возникает не из-за неспособности детей справляться с трудностями, а из-за тревоги родителей по поводу их безопасности и успеха. По этой причине родители часто вмешиваются, чтобы предотвратить любые возможные неудачи или неприятности.

Хотя этот подход исходит из благих намерений, стремления защитить и обеспечить комфорт для детей, в долгосрочной перспективе он может повысить уровень их тревожности.

Вкратце: тревожность – это скрытый страх.

Тревожность — это выраженное эмоциональное состояние, проявляющееся через беспокойство и может сопровождаться учащенным сердцебиением, потливостью и нервозностью. Чаще всего это возникает как реакция на стрессовое событие или длительное состояние напряжения. В других случаях тревога появляется в ожидании будущего стресса.

С первых месяцев жизни дети начинают исследовать мир и развивать навыки, необходимые для преодоления жизненных вызовов. Ваша главная роль как родитель — обеспечить ребёнка уверен-

ность, поддержку и возможность ошибаться, чтобы он мог развивать свою самостоятельность — важнейший навык для долгосрочного успеха. Дети, которые развивают здоровую автономию, более склонны брать на себя ответственность, они более мотивированы и обладают высокой уверенностью в своих силах. Кроме того, у них снижается риск столкнуться с тревожностью или депрессией в будущем благодаря их способности адаптироваться и справляться с изменениями.

Многие из вас, родители или опекуны, вероятно, в детстве испытывали материальные лишения, а также недостаток или отсутствие эмоциональной поддержки со стороны близких. Поэтому ваше стремление дать своим детям всё лучшее вполне понятно. Часто это касается материальных благ, игрушек, одежды, а также физического и эмоционального присутствия в жизни ребёнка. Однако чрезмерное участие взрослых иногда может препятствовать гармоничному развитию детей. Все мы любим своих детей и желаем им только лучшего, но порой избыточная забота и гиперопека могут иметь противоположные последствия.

Давайте проверим, являетесь ли вы „родителем-вертолетом“:

- Вы склонны делать всё за ребёнка, чтобы помочь и защитить его;
- Вы берёте на себя ответственность за ошибки, которые делает ваш ребёнок;
- Вы принимаете решения за него;
- Вы решаете всё, что связано с ребёнком: как он должен одеваться, что есть, куда идти и т.д.;
- Вы чрезмерно часто спрашиваете, что он делает, с кем общается, с кем играет;
- Вы стремитесь превратиться в детектива, следя за каждым шагом ребёнка и собирая информацию о его поведении;
- Вы требуете от ребёнка высоких результатов в учёбе и часто вмешиваетесь, чтобы всё было идеально;
- В отношениях с ребёнком вы либо не поручаете ему никакие задания, либо даёте очень простые задачи, считая, что он не справится или не будет в безопасности.
- Родители-вертолёты особенно часто встречаются в жизни детей с особыми потребностями, поскольку родители хотят обеспечить безопасность и благополучие своих детей, проявляя много любви и заботы. Но в основе такого поведения часто лежит страх неудачи родителей, которые считают своего ребёнка более уязвимым по сравнению с другими детьми.

В скольких из 8 пунктов вы узнали себя? Если вы отметили более 5, возможно, вы являетесь „родителем-вертолетом“. Без осознания этого и с лучшими намерениями вы в конечном итоге поддерживаете и даже поощряете тревожное поведение ребёнка. Например, возможно, вы не позволяете ему ехать в лагерь, потому что боитесь, что его не примут или он не найдёт друзей.

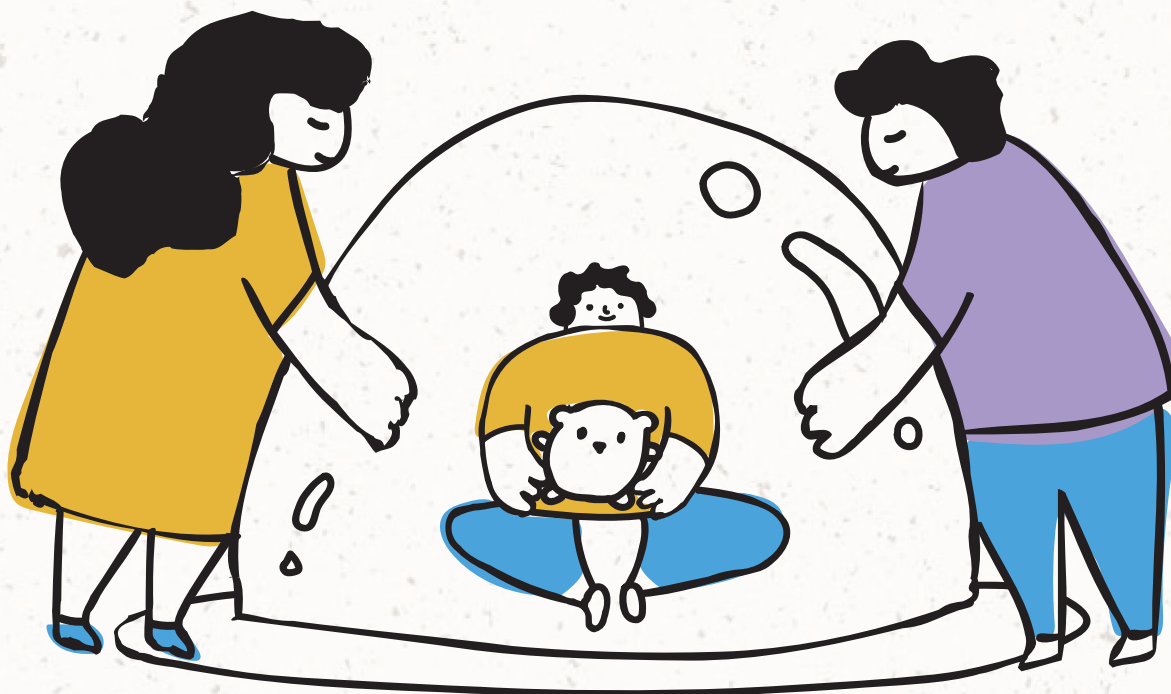
Представьте, что ваша дочь испытывает тревогу или ваш сын становится беспокойным перед каким-то социальным мероприятием или походом в школу, и вы убеждаете его остаться дома в уютной обстановке. На первый взгляд это может не казаться чрезмерной опекой. Или если он боится собаки, проходящей мимо, и вы даёте ему игрушку, которая

может «защитить» его, — это кажется заботливым поступком. Однако повторяющаяся изоляция от таких факторов риска может только укрепить тревожное состояние ребёнка, научив его избегать, а не сталкиваться с пугающими ситуациями, чтобы привлечь внимание и заботу родителей. Исследования показывают, что когда ребёнок проявляет тре-

возможность, родитель часто реагирует неправильно, создавая порочный круг тревоги и негатива. Эта реакция может быть ещё сильнее у родителей детей с особыми потребностями. Стремясь защитить ребёнка, родители могут не позволять ему попробовать что-то новое и не поддерживать развитие его независимости, что приводит к трате возмож-

ность учиться и расти, укрепляя убеждение, что он не справится.

Ребёнок с особыми потребностями требует в 2-3 раза больше усилий для обучения различным навыкам, поэтому ему нужно в 2-3 раза больше поддержки и поощрения для успеха.



Негативные последствия гиперопеки для ребёнка с особыми потребностями:

Чрезмерная зависимость

Ребёнок может почувствовать, что не способен справиться с ситуациями самостоятельно, потому что ему не дали возможность развить автономию.

Отсутствие уверенности в себе

Ограниченная независимость подрывает веру ребёнка в его способности, хотя инвалидность не отменяет другие навыки. Поддерживая гиперопеку, родители передают мысль, что ребёнок не справится с вызовами.

Ограничение роста и развития

Гиперопека мешает ребёнку развивать навыки и пробовать свои силы в различных ситуациях.

Инфантилизация

Когда родители сообщают, что «ты не сможешь», ребёнок теряет уверенность в своих силах.



Как вырастить независимых детей?

- Поощряйте их брать на себя возрастные обязанности;
- Позвольте им учиться на ошибках;
- Поддерживайте инициативы и обеспечивайте руководство;
- Укрепляйте их уверенность в себе через поддержку;
- Устанавливайте четкие границы и поощряйте ответственность;
- Оказывайте эмоциональную поддержку, но не решайте все их проблемы;
- Создавайте среду, где они могут выражать свои мысли и чувства без страха осуждения.
- **Доверяйте своему ребёнку.**

Найдите баланс между безопасностью и автономией, особенно если ваш ребёнок имеет инвалидность. Поддерживайте его в изучении мира, развитии навыков и укреплении устойчивости. Иногда они добьются успеха сразу, иногда им понадобится больше практики, но важно показать, что вы рядом.

ИНВАЛИДНОСТЬ И СТЫД ВСЁ ЕЩЁ ИДУТ РУКА ОБ РУКУ



Даже несмотря на то, что в последние годы все больше и больше говорят о принятии и инклюзивности, стыд быть родителем ребенка с особыми и потребностями, к сожалению, остается болезненной реальностью для многих из нас.

Этот стыд сам по себе не вызван ребенком или его состоянием. Скорее, это бремя, подпитываемое социальными предрассудками.

Каждый третий родитель сообщил нам, что им стыдно за то, что у них есть ребенок с ограниченными возможностями, из-за чего они сокращают прогулки с ребенком. Преимущественно это чувство вызвано стигматизирующим отношением общества, когда я выхожу с ребенком в общественные места, на прогулку, за покупками; родителям трудно противостоять пренебрежительному отношению общества, поэтому многие из них изолируются.

Родители часто обеспокоены тем, как их воспринимают другие, и могут чувствовать вину или стыд из-за того, что, по их собственному мнению или мнению других, они не «на должном уровне» выполняют свою роль. Даже родители типичных детей могут испытывать подобные чувства, иногда считая себя неспособными выполнять свою «нормальную» родительскую роль. Однако социальное бремя, которое испытывает родитель ребенка с особыми потребностями, еще больше, поскольку

ку поведенческие различия ребенка быстро становятся заметными и заставляют родителей чувствовать себя неловко.

Давление общества на родителей очень велико. Особенно на матерей, отцов и опекунов детей-инвалидов. В этом контексте родители и лица, осуществляющие уход, часто чувствуют себя обязанными постоянно демонстрировать другим свои навыки и компетенции в области заботы и воспитания. Оказавшись в плену этой цепи позора, они могут в конечном итоге не увидеть и не оценить истинную ценность своих детей, а также себя как родителей. Таким образом, чувства любви и поддержки часто несправедливо заменяются самообвинением и социальными ролями. Мы слишком часто забываем, что у каждого ребенка свой темп развития и что у каждой семьи есть свои уникальные проблемы.



Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что этот позор может невольно передаваться вашим детям? Чувство стыда или вины легко может ощутить ребенок, заставляя его поверить, что с ним что-то «не так». Это может оказать глубокое влияние на его самооценку и эмоциональное развитие.

Давайте представим себе простую сцену: семья посещает общественное мероприятие – возможно, встречу с друзьями, свадьбу или день рождения – и ребенок-инвалид выражает свой энтузиазм другим способом или называет его «неуместным». Родители, испытывая смущение и осуждение со стороны окружающих, начинают неоднократно извиняться за поведение ребенка. Эта реакция, хотя и кажется безобидной, может дать ребенку понять, что с ним что-то не так и что ему должно быть стыдно за то, какой он есть. Родителям важно понимать, что нет ничего постыдного в том, чтобы иметь ребенка с особыми потребностями. Напротив, каждый ребенок – благословение и источник учения для семьи. **Инвалидность не определяет личность и не должна быть причиной стыда или стигмы.**

Примером позитивного подхода к разнообразию является обучение детей принимать и любить свой собственный образ жизни. Родители должны сосредоточиться на уникальности своего ребенка, а не на

том, что могло бы быть. Они должны поощрять их к раскрытию своих талантов и интересов и поддерживать их на каждом этапе пути.

Несмотря на то, что иногда это может быть трудно, не извиняйтесь за каждое движение или поведение вашего ребенка. Каждый имеет право выражать себя и вести себя по-своему, и родители не должны этого стыдиться. Было бы хорошо, если бы мы могли заменить оправдания поддержкой и поощрением ребенка в его развитии.

Принятие является ключом к преодолению стыда, связанного с инвалидностью ребенка. Это становится возможным, когда родители и опекуны полностью признают и принимают своего ребенка, включая его инвалидность. Через принятие и безусловную любовь мы можем помочь ребёнку сформировать сильную личность и почувствовать, что его ценят.

Чтобы лучше понять важность принятия, давайте посмотрим на другой пример.

Давайте представим себе семью, в которой есть ребенок с расстройством аутистического спектра. Первоначально родители могут испытывать шок и растерянность, когда узнают диагноз. Впоследствии может возникнуть чувство вины, сомнения и даже стыда за свою способность справиться. **Однако, когда они начинают понимать и принимать реальность, родители начинают видеть в ребенке не пациента, а уникальную личность с особыми талантами и качествами.** Принимая инвалидность и уникальные черты своего ребенка, эти родители могут построить с ним более глубокие и искренние отношения.

Еще одним важным аспектом является социальная инклюзивность. Важно понимать и признавать, что дети с ограниченными возможностями имеют те же права, что и другие дети. Они заслуживают того, чтобы к ним относились с уважением, имели доступ к равным возможностям и были интегрированы в общество таким образом, чтобы они могли полностью реализовать свой потенциал. Это означает, что они должны иметь доступ к развлекательным мероприятиям, возможностям волонтерства и другому социальному опыту, который позволит им взаимодействовать и общаться с другими членами своего сообщества.

К сожалению, во многих случаях родители, испыты-

вая стыд и неловкость из-за особенных способностях своего ребенка, приходят к выводу, что лучше держаться в стороне, избегать публичных выходов, постепенно отказываться от социальных связей и изолироваться от мира.

Хорошая новость заключается в том, что стыд можно преодолеть посредством принятия, образования и взаимной поддержки. Пришло время изменить точку зрения и признать, что каждый человек, независимо от его способностей, имеет ценность и заслуживает того, чтобы к нему относились с уважением и любовью. Продвигая права и инклюзивность детей с ограниченными возможностями, мы можем помочь создать более чуткую и инклюзивную среду для всех членов общества.

Важно признать, что никто не идеален и что в каждой семье есть свои проблемы и трудности. Вместо того, чтобы осуждать или навешивать ярлыки, мы должны сосредоточиться на поддержке и поощрении родителей, обеспечивая безопасную среду, где они могут выражать свои страхи и неуверенность, не опасаясь осуждения.

Принятие – это непрерывный и глубокий процесс, требующий терпения, понимания и сострадания. Если вы готовы встать на этот путь принятия, мы приглашаем вас открыть для себя курс «5 стадий принятия» и пройти его вместе.

РЕАЛЬНОСТЬ БРАТА РЕБЕНКА С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Каждый ребенок уникален и имеет индивидуальные потребности

Когда в семье растет несколько детей, и один из них имеет особые потребности, баланс внимания и заботы может быть нарушен. К сожалению, многие родители, вовлеченные в повседневные проблемы ухода за ребенком с особыми потребностями, поглощены своими потребностями.

Охваченные морем благих намерений по обеспечению ребенка-инвалида всей необходимой поддержкой, другие дети в семье часто могут остаться незамеченными и чувствовать себя заброшенными. Иногда этих детей даже могут заставить взять на

себя обязанности, которые обычно на них не возлагаются, часто исполняя роль «родителя» или опекуна, а не просто братьев и сестер.

Их могут попросить заботиться и присматривать за братом или сестрой с особыми потребностями, выполнять работу по дому или во дворе, а также помогать решать административные или медицинские вопросы, связанные с их состоянием. Эти ситуации могут оказывать давление и стресс на обычных детей, влияя на их эмоциональное и психологическое развитие.

Эта динамика подчеркивает важную реальность, которую часто игнорируют в обществе: влияние на братьев и сестер, у которых нет особых потребностей, но которые в равной степени нуждаются во внимании, любви, времени, пространстве и поддержке. Игнорирование этих потребностей может иметь негативные долгосрочные последствия.



Хотя некоторые родители считают, что вовлечение ребенка в семейные дела поможет ему стать более зрелым и добиться большего в жизни, реальность такова, что преждевременное взросление лишает детей важной части их жизни: детства. Это прекрасное время, которое должно включать в себя игру, невинность и открытия, сменяется заботами и задачами, не подходящими для их возраста.

Эти преждевременные тревоги, находящиеся за пределами их уровня развития, могут преследовать их на протяжении всей жизни. В долгосрочной перспективе дети, которые берут на себя роль родителя, в конечном итоге становятся боязливыми, неуверенными в себе, с низкой самооценкой, склонными к самообвинению, застенчивости и депрессии. Ребенок, вынужденный заботиться о чьих-либо нуждах – будь то родитель, брат или сестра – учится косвенно пренебрегать собственными потребностями и на протяжении всей жизни всегда будет искать нуждающихся людей, жертвуя своими потребностями, чтобы угодить другим. У детей, которых воспитывают родители, иногда могут возникать суицидальные мысли, а иногда мы мо-

жем заметить определенную социальную изоляцию.

Парентификация имеет не только эмоциональные и социальные последствия, но и физические последствия. В таких случаях часто возникают головные боли или боли в животе, вызванные стрессом и тревогой. В дополнение к этим проблемам у детей, которые берут на себя роль родителя, развивается недостаток доверия к другим, и во взрослом возрасте они склонны вступать в дисфункциональные или даже оскорбительные отношения. Эти эмоциональные состояния и поведение могут увеличить риск зависимости от психоактивных веществ, переедания, тревоги, депрессии и других психологических проблем.

Можем ли мы предотвратить эти катастрофические последствия?

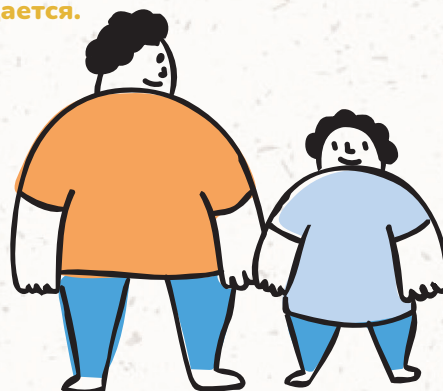
Конечно да. Очень важно, чтобы родители осознали, какое влияние уход за ребенком с особыми потребностями может оказать на других детей в семье. Важно создать для каждого ребенка особые моменты, когда ему уделяется индивидуальное внимание и возможность выразить свои эмоции и переживания.

Еще один важный аспект, который следует учитывать, — это то, как дети воспринимают внимание и заботу, оказываемые их братьям и сестрам с особыми потребностями. Во многих семьях бытует мнение, что типичные братья и сестры «более сильные» или «более выносливые» и поэтому не нуждаются в таком же внимании или эмоциональной поддержке, как ребенок с особыми потребностями. **Это может создать чувство изоляции и пренебрежения среди братьев и сестер, которые часто ощущают, что их собственные трудности и эмоции не признаются и не ценятся.**

Еще одним важным аспектом является то, как братья и сестры относятся к тому, что у них есть брат или сестра с особыми потребностями. Хотя они мо-

гут быть преданными своему делу и чуткими в поддержке человека с особыми потребностями, они также могут чувствовать эмоциональное бремя, имея дело с чувством вины. Этими эмоциями бывает трудно управлять, и они могут оказать существенное влияние на отношения с родителями и ребенком-инвалидом.

Крайне важно, чтобы родители осознавали и обсуждали эти проблемы в своей семье и обеспечивали каждому ребенку поддержку и внимание, которых он заслуживает и в которых нуждается.



Что мы можем сделать, чтобы не попасть в эту ловушку?

Чтобы достичь этого баланса, важно планировать специальное время для каждого ребенка, уделяя ему индивидуальное внимание и безопасное место, чтобы выразить свои опасения. Не менее важно и личное время, которое каждый брат в семье может потратить на реализацию своих мечтаний и целей.

Родителям важно искать и получать доступ к источникам дополнительной поддержки, чтобы справиться с трудностями. Группы поддержки семьи и консультанты-специалисты могут предложить советы и практические стратегии для поддержания здорового баланса между уходом за ребенком с

особыми потребностями и поддержкой других детей в семье.

Важно распознавать и удовлетворять потребности каждого отдельного ребенка. Поняв это, мы сможем создать здоровую и сбалансированную семейную среду, в которой все дети будут чувствовать себя одинаково любимыми и поддерживаемыми. Когда мы внимательны к потребностям и опыту наших детей, а также к своим собственным, мы можем построить семейную среду, наполненную пониманием, состраданием и любовью.



ВАЖНОСТЬ УЧАСТИЯ ОТЦОВ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Международные исследования показывают, что когда отцы активно участвуют в воспитании детей, семейные отношения становятся крепче, дети обретают больше уверенности в себе и легче добиваются успеха. Дети, которые получают больше внимания со стороны своих отцов, лучше учатся в школе и развивают более продвинутые навыки в повседневной жизни. И отец, и мать играют важную роль в развитии ребенка и создании стабильной и любящей семейной среды. Вот почему чрезвычайно важно, чтобы воспитанием и обучением детей занимались оба родителя.

В исследовании знаний, отношений и проблем родителей и опекунов детей с ограниченными возможностями, проведенном Prietena mea и ЮНИСЕФ, в групповых обсуждениях приняли участие 100 человек. **Только 10 участников были мужчинами**, хотя воспитание ребенка с особыми потребностями сопряжено со многими проблемами, не только материально-техническими, но и эмоциональными, как для матерей, так и для отцов.

Принимая активное участие в воспитании детей, отцы обеспечивают чувство защищенности, любви и поддержки, что способствует развитию ребенка и повышает уверенность в себе. Отец становится катализатором в жизни малыша, помогая ему научиться рисковать, проявлять инициативу, исследовать окружающий мир, преодолевать препятствия и формировать собственную личность. Именно папы часто инициируют активные игры и физические нагрузки, такие как щекотка, драки, прыжки и бег. И матери, и отцы учат детей управлять своими эмоциями, выражать себя и справляться с трудными ситуациями. Каждый родитель оказывает уникальное влияние на рост и развитие ребенка.

Известно, что родители детей с особыми потребностями, как матери, отцы, так и лица, осуществляющие уход, испытывают широкий спектр эмоций и чувств, которые, если их не выразить, могут иметь серьезные последствия для их психического здоровья и семейной жизни. **Например, отцы часто могут чувствовать себя эмоционально и социально изолированными, им трудно открыться и честно рассказать о проблемах, с которыми они сталкиваются.** Стыд и страх того, что большая семья или общество воспримут их как «слабых», могут заставить их подавлять свои эмоции. Эта изоляция, используемая в качестве защитного механизма, может со временем привести к эмоциональному дистанцированию от семьи, стрессу, тревоге, эмоциональному истощению, проблемам в отношениях и, возможно, депрессии. С другой стороны, когда отец не участвует в воспитании ребенка, у матери может чувствовать себя покинутой и одинокой перед трудностями. Они берут на себя большую часть обязанностей по уходу и часто чувствуют себя виноватыми или подавленными, даже когда пытаются расслабиться. Эти чувства могут привести к чрезмерной идентификации со своим ребенком с особыми потребностями, что влияет на их личную идентичность. В конечном итоге все это может привести к истощению, беспомощности, повышению уровня стресса и тревоги, а во многих случаях – к выгоранию.

Таким образом создается порочная цепь негативных последствий для каждого члена семьи. Переполняющие эмоции, изоляция, недостаток общения и одиночество, ощущаемые обоими партнерами, могут привести к напряженности в отношениях пары. Эта напряженность увеличивает риск конфликта, а конфликт может привести к расставанию или разводу. При этом ребенок чувствует не-



гитивные эмоции родителей и напряженность в отношениях пары. Эта напряженная атмосфера может привести к поведенческим или эмоциональным проблемам у ребенка.

Итак, мы видим, что участие обоих родителей дает уникальные перспективы и навыки, которые вместе могут оказать ребенку полную поддержку, в которой он нуждается. При этом необходима взаимная поддержка между супругами. **С любой проблемой становится намного легче справиться, когда**

каждый партнер знает, что может положиться на другого, когда почувствует в этом необходимость, особенно когда есть кто-то, кто действительно понимает, через что они проходят и что они чувствуют. Благодаря открытому общению, разделению обязанностей и взаимной поддержке родители могут создать семейную среду, в которой ребенок с особыми потребностями сможет развиваться и полностью раскрыть свой потенциал.

У нас для вас, дорогие родители, две рекомендации:

Во-первых, найдите время для отдыха вдвоем, только вдвоем, как пара, по возможности, вдали от обязанностей ребенка. Эти моменты зарядят вас необходимой энергией, что принесет пользу и вашему ребенку. Кроме того, они укрепляют отношения в паре и помогают не забывать о себе, своей любви и личности друг друга, ведь помимо ролей матери и отца у вас есть много других важных ролей в жизни и обществе.

Вторая рекомендация заключается в том, что, когда вы чувствуете, что не ладите друг с другом, что недостаток общения и дистанция становятся все более очевидными, подумайте о парном консультировании. Профессионал может предоставить вам поддержку и инструменты, необходимые для улучшения и укрепления ваших отношений.



КАК СООБЩИТЬ О РЕШЕНИИ ВЗРОСЛЫХ О РАЗВОДЕ?

Многие родители считают развод сложным и трудным для восприятия детьми явлением. Но детям может быть так же трудно жить в среде, где родители ссорятся или не чувствуют себя хорошо вместе. Хотя это трудное решение для всех членов семьи, развод может пройти гармоничным образом, что позволит детям принять перемены, не теряя при этом чувство безопасности.

Известие о расставании родителей часто приносит неуверенность, стресс, печаль и гнев. Однако именно родители могут сделать этот переход менее болезненным и менее драматичным для своих детей.

Как справиться с такой ситуацией?

Прежде всего важно иметь четко разработанный план беседы с детьми. В идеале родители должны сотрудничать и сообщать новости вместе. В такие моменты каждый родитель должен выделить время, пространство и энергию, посвященные исключительно своим детям. Таким образом, дети услышат слова любви и ласки от своих родителей и смогут по-настоящему их почувствовать.

Первый важный аспект заключается в четком понимании разграничения роли супруга и родителя. Развод происходит между мужем и женой, а не матерью и отцом – они навсегда остаются родителями. Физическое разлучение с одним из родителей должно быть крайней мерой, принимаемой только в исключительных случаях, когда ребенку угрожает опасность.



Основное изменение происходит в отношениях между супругами, но отношения любви и привязанности, которые испытывает каждый родитель к своим детям, должны оставаться стабильными и безопасными.

Если в семье несколько детей, идеальным было бы, чтобы новость была сообщена всем им одновременно обоими родителями. Однако если между братьями и сестрами существует большая разница в возрасте или существует риск того, что реакция старшего ребенка отразится на младших, новости можно донести и отдельно. Вы лучше всех знаете свою семью и можете решить, какой подход подой-

дет именно вам. Независимо от причины развода или разногласий между супругами, важно донести до детей общую точку зрения, которую вы сможете вместе объяснить и поддержать.

Рекомендуется заранее подготовить речь и не импровизировать, поскольку есть вероятность, что в этот момент вы не найдете нужных слов.

То, что мы скажем детям, может звучать примерно так:

«Хотя нам уже не хорошо вместе как мужу и жене, мы навсегда останемся вашими матерью и отцом. Мы хотим и дальше участвовать в вашей жизни, и вы можете положиться на каждого из нас, как и до сих пор».

Или

«Мама и папа больше не будут жить вместе, они больше не будут мужем и женой, но мы оба останемся твоими родителями, мы тебя очень любим и это никогда не изменится».

Говоря о разводе с ребенком с особыми потребностями, важно использовать простые, понятные фразы, а в случае с детьми с расстройствами аутистического спектра – повторяющиеся. Несколько примеров фраз, которые вы можете использовать, чтобы помочь ребенку понять ситуацию:

То, что мы скажем детям с расстройствами аутистического спектра, должно звучать примерно так:

● «Мама и папа будут жить в двух разных домах. У тебя будет одна комната в доме мамы и одна в доме папы. В обеих комнатах у вас будут одни и те же игрушки, один и тот же распорядок дня, вы будете делать одни и те же вещи».

● «Какие бы изменения ни произошли, знайте, что мы по-прежнему будем продолжать заниматься теми видами деятельности, которые вам нравятся, например, кататься на велосипеде (здесь вы приводите пример занятия, которое, как вы знаете, очень нравится вашему ребенку), независимо от того, с мамой вы или с папой».

● «И я и папа/мама всегда будем рядом с тобой, ты всегда можешь сказать нам, что ты чувствуешь, если что-то тебя расстраивает или смущает, мы всегда поможем тебе почувствовать себя лучше».

● «Я знаю, что перемены даются тяжело, но я хочу, чтобы ты помнил, что мама и папа всегда рядом, чтобы помочь тебе. Ваш распорядок дня и занятия, которые вам нравятся, останутся прежними».

● Вы рассказываете ребенку, какой у него распорядок дня (когда он останется с мамой, а когда — с папой) и следите за тем, чтобы распорядок дня был одинаковым в обоих домах.

Примеры фраз, которые можно использовать в общении с детьми с ограниченными возможностями:

- «Мама и папа больше не будут жить вместе, мы оба очень тебя любим и всегда будем о тебе заботиться».
- «Грустить (или любые эмоции которые испытывает ребенок – это нормально), мы с тобой и всегда будем».
- «Что изменится, так это то, что у тебя теперь будет два дома: один у мамы, другой у папы. Больше ничего не изменится, я и твой отец/мать всегда будем твоими родителями, и мы всегда будем рядом с тобой».
- «В любое время, когда у тебя есть вопросы или ты о чем-то беспокоишься, пожалуйста, всегда обращай к нам и дай нам знать. Мы здесь, чтобы всегда помочь тебе, когда тебе нужно чувствовать себя в безопасности».
- «Мама и папа будут жить отдельно, но ты, в обоих домах, всегда будешь с тем, кто любит тебя и заботится о тебе, где бы ты ни находился».
- «Мы позаботимся о том, чтобы все важные для тебя вещи находились в твоей комнате в обоих домах».
- Для детей старше 9+, когда вы видите его грустным, лучше начать разговор со слов «Некоторые дети грустят, напуганы или даже злятся, когда их родители разводятся», чем спрашивать его напрямую: «Тебе грустно?», менее угрожающе и помогает ему не приписывать себе определенные эмоции и поведение, а понять, что другие чувствуют то же, что и он, и что то, что чувствует он, нормально.

Второй важный аспект – разговаривать с детьми спокойно, тщательно подбирать слова, нейтральным тоном, не ругаться, не обвинять, не спорить в их присутствии.

Говорите им только то, что считаете уместным, в зависимости от возраста ребенка – чем младше

ребенок, тем короче и проще должна быть речь. Избегайте подробностей об алкоголе, проблемах психического здоровья, неверности, наркотиках и других деликатных темах. Также не обвиняйте и не спорьте при них – сохраняйте порядочность и уважение друг к другу в этой дискуссии.



Третий важный аспект в решении проблем развода заключается в том, чтобы маленькие дети или постарше поняли, что они не виноваты в решении родителей развестись. Хотя это большие перемены в семье, их любовь, счастье и безопасность остаются приоритетами родителей.

Эту истину можно выразить словами через простой текст, адресованный ребенку, например: «Это просто наше решение, как взрослых, вы ни в чем не виноваты и не несете ответственности. Иногда супруги перестают чувствовать себя хорошо вместе и решают расстаться, чтобы оба могли жить счастливо и полноценно».

Совершенно естественно чувствовать неуверенность, затруднения и растерянность по поводу того, как подойти к этой деликатной теме, чтобы защитить детей в это трудное для всей семьи время. Терпение, любовь и готовность быть с ними — наиболее эффективные инструменты, которые могут способствовать облегчению ситуации и более легкой адаптации к последующим изменениям.

Разговаривайте со своими детьми только в том случае, если вы решили, что скоро развод. Если вы не уверены, лучше пока не говорить детям.

Лучшее время объявить о разводе — примерно за месяц до того, как один из родителей покинет дом. Этот интервал дает ребенку время постепенно приспособиться к переменам, отделиться от уходящего родителя и выразить свои эмоции при поддержке обоих родителей. Таким образом, время, предоставленное детям, позволяет им обработать информацию, задавать вопросы и более мягко пережить изменения.

Также, если вы не знаете точно, когда произойдет физическое расставание или произойдет оно не в ближайшее время, рекомендуется отложить новость до тех пор, пока у вас не будет четкого срока. Если детей уведомить слишком заранее, существует риск того, что они поверят, что разлука больше не повторится, создавая тем самым ложную надежду.



Далее мы проанализируем влияние развода на детей в зависимости от их возраста:

Маленькие дети могут стать раздражительными, у них изменится поведение во время сна и еды, они могут потерять недавно приобретенные навыки или вернуться к старым привычкам.

Дошкольники часто берут на себя вину за разлуку родителей и беспокоятся о том, как изменится их жизнь. Им могут сниться кошмары, они чувствуют печаль и тоску по отсутствующему родителю. Иногда они становятся агрессивными по отношению к родителю, которого обвиняют. У них также может быть много фантазий о примирении родителей, поскольку в этом возрасте грань между фантазией и реальностью еще размыта.

Школьники и подростки, хотя у них более сложное мышление, могут чувствовать вину из-за разлуки родителей. Они могут чувствовать себя брошенными родителем, который покинул дом, отказываясь от социальных отношений или занятий, которые им нравились. Они также могут демонстрировать неуместное или неестественное поведение и становиться неуверенными в любви, браке и других аспектах жизни.

Исследования показывают, что есть три фактора, которые помогают детям любого возраста справиться с разводом:

- позитивные отношения с обоими родителями
- открытость каждого родителя и стремление быть хорошим родителем
- минимальное воздействие конфликтов взрослых

В таких дискуссиях все участники испытывают эмоции, это нормально. Однако мы должны помнить,

что мы взрослые, а они дети. Приоритет отдается своим эмоциям, и дети имеют право чувствовать что угодно: грусть, гнев, страх, неуверенность, растерянность – все это может проявляться плачем, криком, агрессией, отказом или замкнутостью.

Наша обязанность как взрослых — признавать их эмоции и предлагать им понимание и сострадание. Заверяйте их, когда это необходимо, в своей любви. Оставайтесь открытыми для их обсуждений и вопросов. Независимо от возраста ребенка, акцентируйте внимание на тех аспектах, которые остаются неизменными.



ЭМОЦИИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Эмоции являются неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и в то же время естественными реакциями на наши переживания. Они проявляются независимо от нашей воли и желаний. Хотя мы можем попытаться скрыть их, мы не можем контролировать их внешний вид.

Быть родителем ребенка с особыми потребностями — значит пройти через настоящие эмоциональные американские горки: от неуверенности и непреодолимого страха до глубокой радости. В исследовании, проведенном ЮНИСЕФ и Prietena mea, одним из основных аспектов было понять, что чувствуют родители и опекуны детей с ограниченными возможностями как дома, так и когда они выходят на улицу со своим ребенком. Я обнаружила, что эти

родители переживают множество эмоциональных проблем, особенно социальных, что влияет как на отношения с их ребенком, так и с окружающими.

Около 47% родителей и опекунов говорят, что это влияет на их самооценку, 45% чувствуют эмоциональное истощение и 44% считают, что их личный образ был затронут.

Многие женщины, в частности, испытывают глубокое чувство вины, считая, что они несут ответственность за инвалидность ребенка. Некоторые в конечном итоге верят в суеверия или связывают состояние ребенка со своими ошибками или прошлым поведением. Они чувствуют раскаяние, даже когда пытаются расслабиться.

Каждый пятый родитель и опекун отметил чувство бессилия и беспомощности. Они избегают выходить на улицу с ребенком, потому что его поведение создает неловкие ситуации. При этом 1/3 (одна треть) участников говорили о чувстве стыда, но также и о чувстве вины.

Мы понимаем, что родители детей с особыми потребностями переживают весь этот спектр сильных эмоций с того момента, как узнают об инвалидности своего ребенка. Тогда и начинают проявляться первые признаки печали, страха и неуверенности в будущем своего ребенка.

Эти эмоции и чувства сочетаются также с периодом эмоционального траура — по созданным ими ожиданиям и мечтам. Кроме того, присутствует тревога, связанная с проблемами, с которыми ребенок сталкивается в повседневной жизни: социальные барьеры, предрассудки, ограниченный доступ к образованию и качественному медицинскому обслуживанию. Эти препятствия приводят к тому, что многие родители сталкиваются со стигмой как со стороны общества, так и иногда со стороны собственных семей.

По данным исследования, проведенного Prietena mea и ЮНИСЕФ, 80% родителей сталкивались с дискриминационным поведением. Они с трудом терпят пренебрежительное отношение и стараются ограничить контакты своих детей с внешним миром.

Мы упоминаем всю эту статистику, потому что понимаем, какие эмоции вы испытываете. Часто вы чувствуете себя одиноким, и в такие моменты поддержка очень важна. Общение с другими родителями и семьями, переживающими аналогичный опыт, может уменьшить чувство изоляции и помочь создать сеть эмоциональной поддержки.

Группы поддержки, формальные или неформальные, дают вам возможность поделиться своими историями, опытом и даже вместе найти решения общих проблем. Как родители или опекуны, мы можем дать друг другу надежду на собственном примере успеха.

В указанном исследовании мы пришли к выводу, что позитивные установки родителей сохраняются там, где существуют сообщества, сформированные поддерживающими родителями (группы поддержки). Таким образом они получают необходимый им эмоциональный комфорт. Чувство принадлежности к сообществу дает им больше уверенности и безопасности в существовании положительного пути.



Я хочу вам сказать, что вы НЕ одиноки. Мы с вами. Существуют группы взаимопомощи, и вместе мы можем поддерживать друг друга. Эта платформа была создана, чтобы помочь родителям и опекунам детей с особыми потребностями в Республике Молдова.

Делясь поддержкой и получая ее, вы сможете легче пройти через 5 стадий принятия и другие испытания. Это путешествие, которое на первый взгляд может показаться очень напряженным и полным страха, печали и вины, может превратиться в глубокий урок любви, мужества и радости. Радость исходит из маленьких достижений, моментов прогресса

и безусловной любви, которую вы разделяете со своим ребенком. Научитесь ценить каждый шаг вперед и с благодарностью смотреть на каждую улыбку вашего ребенка. Дети с особыми потребностями приносят с собой бесценный дар, учат нас ценить жизнь в ее самых простых, но таких важных формах.



ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИМ СПОСОБОМ

Как мы говорили ранее, эмоции являются частью нашей повседневной жизни, и вполне естественно, что время от времени они могут нас захлестнуть. Для родителей детей с особыми потребностями управление эмоциями важно не только для собственного баланса, но и для оказания поддержки, в которой нуждается их ребёнок.

Выражать эмоции экологическим способом означает испытывать и выражать их, не причиняя вреда себе и окружающим.

Далее вы познакомитесь с практическими приёмами, которые помогут вам распознавать и высвобождать эти эмоции здоровым способом.

1. Запись в дневник/блокнот

Я советую вам вести дневник, где вы сможете свободно выражать свои эмоции и мысли, которые вас беспокоят. Это упражнение поможет вам снять внутреннее напряжение и лучше прояснить свои мысли. Когда вы держите эти эмоции только в уме, они поглощают вас, но как только вы изложите их на бумаге, вам будет легче их понять и высвободить.



2. Техники выражения гнева

Дышите глубоко

Когда вы почувствуете, как внутри вас нарастает гнев, остановитесь и сосредоточьтесь на своём дыхании. Медленно и глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните через рот, держа рот приоткрытым. Повторите это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что гнев начинает утихать.

Кричите шепотом

Если вам позволяет место, вы можете громко кричать (например, если вы один в лесу и никому не мешаете). Если у вас нет такой возможности, вы также можете кричать дома (в комнате, в ванной или на улице), но без звука.

Скажи, что ты чувствуешь

Важно выражать гнев, не прибегая к физической или словесной агрессии. Вместо того, чтобы обвинять, расскажите человеку, с которым вы сталкиваетесь, что заставляет вас злиться и почему. Сосредоточьтесь на своих эмоциях и чувствах, избегая обобщений. Например: «Мне обидно, когда ты не

предупреждаешь меня заранее, что опаздываешь, и я жду тебя, не зная, сколько времени это займет».

Физическая активность

Физические упражнения — отличный способ снять напряжение, накопившееся в теле во время стресса или гнева. Вы можете пойти на прогулку, пробежаться или навести порядок в комнате, саду или кладовой.

Толкайте стену

Когда вы почувствуете, что гнев накопился, вы можете попробовать прислониться к стене, дивану, шкафу или, если вы находитесь на улице, даже к дереву. Это упражнение помогает высвободить часть накопленной энергии.

Избегайте деструктивное поведения

Вместо того, чтобы реагировать импульсивно, говоря что-то или совершая действия, о которых позже пожалеете, постарайтесь выйти из ситуации. Используйте один из упомянутых выше методов, чтобы успокоиться, прежде чем реагировать.



3. Техники выражения страха

Расскажи кому-нибудь о своем страхе

Нарисуйте страх и посмотрите на то как он выглядит

Сделайте глубокий вдох и выдох, спросите себя: «Чего я боюсь?». Как только вы найдете ответ, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы этого не произошло?»

Примените метод дыхания **4-7-8**: глубоко вдохните в течение 4 секунд, задержите дыхание на 7 секунд и медленно выдыхайте в течение 8 секунд.



4. Важно выделять хотя бы 5–10 минут в день только для себя, время для занятий тем, что заряжает и эмоционально заряжает вас. Я знаю, это может показаться трудным, но это время будет существовать только в том случае, если ты справишься. Не ждите, пока оно появится само, потому что само оно не придет.

5. Ментальный детокс

Определите те фразы, которые вы склонны повторять автоматически в различных ситуациях. Будьте осторожны с шутками, иронией или самоуничижением, которые вы используете, когда находитесь в трудной ситуации или когда не можете найти подходящие слова.

Фразы как «У меня ничего не работает» или «Это моя удача, что мне делать?!» только укрепляют веру в то, что ничего хорошего в вашей жизни не происходит и что виноваты в этом только вы.

Попробуйте заменить эти негативные выражения позитивными утверждениями, например:

- Жизнь прекрасна и стоит того, чтобы ее прожить, даже если иногда она трудна.
- Иногда я допускаю ошибки, но из каждой ситуации учусь и становлюсь лучше.
- У меня тоже бывают трудные моменты, но я делаю все, что могу, чтобы что-то изменить.

После того как вы определили ситуации, в которых вы используете негативные фразы, и создали позитивные фразы для их замены, важно делать это сознательно каждый раз, когда вы обнаруживаете, что возвращаетесь к старым привычкам. Сначала такие моменты могут быть трудными для распознавания, потому что они остаются незамеченными, но по мере практики это станет легче.

Детоксикация и умственная, и эмоциональная, и подсознательная зарядка позитивными и конструктивными идеями в среднесрочной и долгосрочной перспективе изменят отношение к жизни.



6. Время на природе

Замечайте красоту природы, будь то дерево или просто небо. Такое простое занятие, как посадка цветов, может принести ощущение спокойствия.

Кроме того, прогулки на свежем воздухе всегда помогают очистить разум и восстановить связь с самим собой. Они вносят значительный вклад в предотвращение тревоги и депрессии.



7. Обратитесь к психологу или психотерапевту

Если вы чувствуете, что эмоции, которые вы испытываете, становятся непреодолимыми и негативно влияют на качество вашей жизни или отношения с окружающими, я советую вам обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист может помочь вам изучить и лучше управлять своими эмоциями, определить их источник и триггеры. Просить о помощи не стыдно.



8. Обратитесь за помощью

Если вы чувствуете, что не справляетесь, важно обратиться за поддержкой извне. Вы можете обратиться в специализированные консультационные центры, организации или группы поддержки. Вы также можете присоединиться к сообществу, посвященному родителям детей с особыми потребностями, например abilitare.md.

ПОДДЕРЖКА РЕАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА РЕБЕНКА

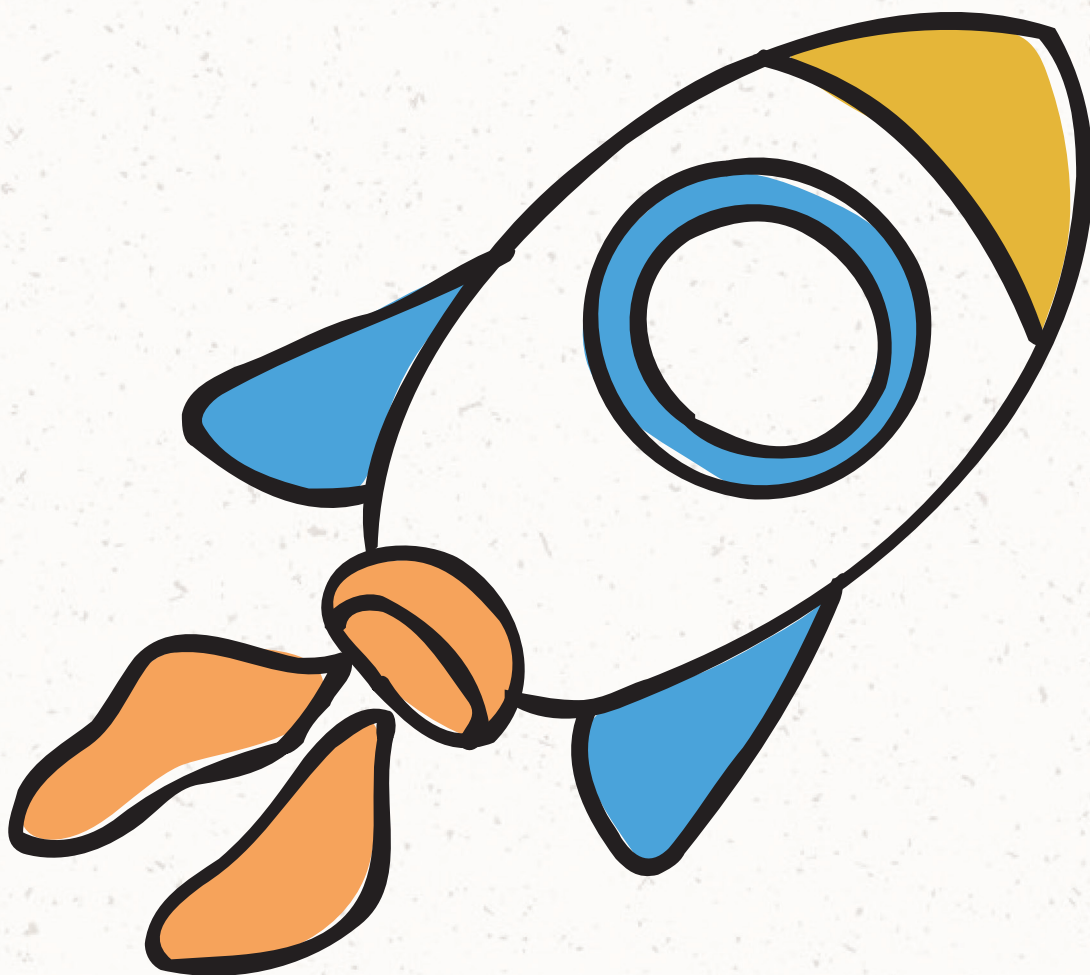
Увидьте ребенка рядом с вами и откажитесь от идеального образа в своем воображении

У каждого родителя есть стремления и мечты относительно своего ребенка. Мы хотим, чтобы они добились успеха, побудили их следовать своим увлечениям и полностью раскрыть свой потенциал. Однако в стремлении к «успеху» очень важно помнить, что каждый ребенок уникален и то, что подходит одному, может не подойти другому. Вот почему так важно понимать и поддерживать индивидуальность ребенка.

Родители часто сталкиваются со страхами за своих детей, то ли что у них ничего не получится, то ли «ребёнок может больше, но не хочет, или что он ленится». В этих ситуациях между родителем и ребенком формируется ошибочный образ, идеализированная версия, которую сформировал родитель о своем собственном ребенке. Это восприятие мешает ему увидеть его таким, какой он есть на самом деле. Вместо этого родитель видит проекцию, которую он хотел, которая ведет себя и проявляется в соответствии с его собственными желаниями и ожиданиями.

Часто родители используют выражения типа «у него есть потенциал, но он его не развивает». Эти суждения создают напряжение и разочарование с обеих сторон, и отношения между родителем и ребенком страдают. Важно понимать, что потенциал ребенка развивается со временем. Для развития собственного потенциала ребенок каждый день делает все, что может, самостоятельно, но и при поддержке окружающих. При поддержке родителей ребенок будет расти, развивать самооценку и представление о себе. И это будет способствовать развитию его потенциала.

Точно так же искренняя связь с родителями косвенно способствует развитию этого потенциала. **Это значит уделять внимание его потребностям и желаниям.** Давайте предоставим ему безопасное пространство для выражения своих мыслей и чувств, не опасаясь осуждения или критики. Эта глубокая связь позволяет нам по-настоящему понять, кем является наш ребенок, и соответствующим образом реагировать на его уникальные потребности.



Часто родители детей с особыми потребностями сравнивают своего ребенка с типичным, что может стать крайне болезненным и оказать большое давление как на ребенка, так и на родителя, вызывая фрустрацию и разочарование. Такие сравнения порождают ошибочные мысли, такие как: «Мой ре-

бенок не добьется успеха, не сможет, не похож на других детей и не сможет делать эти вещи из-за инвалидности». Эти мысли проистекают из страха неопределенности, незащищенности и социального давления, которые часто усугубляются стигматизацией.

Помните, что инвалидность не определяет ни ценность ребенка, ни его способность добиться успеха в жизни. У каждого ребенка свой путь, и успех у каждого выглядит по-разному. История дает нам бесчисленное множество примеров людей с ограниченными возможностями, добившихся выдающихся результатов в различных областях: от науки и искусства до спорта и общественной активности.

Каждый ребенок может через разное поведение и знаки показать нам, что ему действительно нравится или чем-то интересуется в первые 5-6 лет жизни. Например, ваш маленький мальчик с РАС может очень любить рисовать, а ваша маленькая девочка может проявлять большой интерес к математическим расчетам; или, может быть, девочка с синдромом Дауна может любить петь и танцевать, импровизируя микрофоны из всего, что она находит в доме. Чтобы понять, кем на самом деле является наш ребенок, мы должны внимательно наблюдать за его поведением и внешними проявлениями. Давайте посмотрим, что его больше всего привлекает, чем он любит заниматься и какое занятие приносит ему постоянную радость, не утомляя от этого.

Независимо от того, что помогает детям раскрыть и самоутвердиться, мы как родители обязаны поддерживать их в этих областях. Нам необходимо

предоставить им ресурсы для развития своих навыков и различия наших ожиданий и их реального потенциала. Вместо того, чтобы сравнивать их с другими, лучше поощрять их всегда конкурировать с самими собой, чтобы завтра они были лучше, чем сегодня – принцип, который применим и к нам, взрослым.

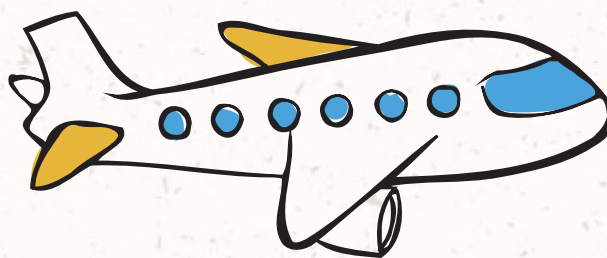
Поддержка потенциала ребенка — это долгосрочное обязательство, требующее большого терпения, понимания и безусловной любви. Предоставляя им безопасное пространство для развития и поддерживая их в поиске собственного пути, мы можем способствовать формированию поколения самодостаточных, смелых и уверенных в своих силах и способностях взрослых.



КАКОВО ЭТО – ИМЕТЬ “ОСОБЕННОГО” РЕБЁНКА?

Меня часто просят описать, каково растить ребёнка с особыми потребностями. Чтобы помочь тем, у кого не было этого уникального опыта, понять это, представить, на что это будет похоже, я использую эту метафору.

Появление ребенка в семье похоже на планирование отпуска мечты... во Франции. За все месяцы ожидания вы покупаете несколько туристических путеводителей и строите чудесные планы с местами, которые собираетесь посетить. Эйфелева башня в Париже, Лувр, собор Парижской Богоматери, вы обязательно пройдете мимо Люксембургского сада. Может быть, даже успели выучить несколько французских фраз. Кто не знает, как сказать «Bonjour»? Вы знаете, какое пальто вы будете носить и какой берет вам подойдет больше всего. Вы на девятом небе счастья.



Но в плане полета произошли изменения. Самолет приземлился в Нидерландах, и вам придется остаться там. Главное, что тебя не отвезли в ужасное, отвратительное, грязное место, полное мусора, голода и болезней. Это просто другое место, чем вы ожидали.

Вот и приходится покупать новые гиды, учить новый язык. Здесь вы получите совершенно новый опыт, познакомитесь с группой новых людей, которых иначе бы не встретили. Это просто другое место. Все происходит медленнее, чем во Франции. Но после того, как побываешь здесь некоторое время и перехватишь своё дыхание, ты оглянешься вокруг... и начнёшь замечать, что в Нидерландах есть ветряные мельницы... В Нидерландах есть тюльпаны.

После месяцев восторженного ожидания наконец настал день отъезда. Вы packete чемоданы и отправляетесь в путь. Через 4 часа самолет приземляется. Стюардесса объявляет: **«Добро пожаловать в Нидерланды!»**

Что? Нидерланды? В смысле, Нидерланды? У меня был билет во Францию, я хотела попасть в Париж! Я взяла свой берет. Мне нужно было попасть во Францию! Всю жизнь мечтала поехать во Францию!

Но все ваши знакомые спешат во Францию и обратно... и все они хвастаются тем, как хорошо им там было. И ты на всю оставшуюся жизнь скажешь себе - Да, я тоже должна была там оказаться. Это то, что я планировала.

Не позволяйте боли потери мечты посетить Францию доминировать над вами всю оставшуюся жизнь! Даже если вы думаете, что это очень-очень тяжелая потеря.

Если вы проведёте остаток своей жизни, сожалея, что не попали во Францию, возможно, вы никогда не сможете насладиться особенными вещами, которые могут предложить Нидерланды.

Я? Я с самого начала все воспринимала как приключение, и со временем понимаю, что мне это нравится всё больше и больше!

Н.Б. История вдохновлена рассказом Эндрю Соломона.

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ ВСТУПЛЕНИЕ

Почему я? Что я сделал не так? Что делать? Именно такие вопросы задают себе родители, когда узнают о диагнозе своего ребенка.

Эмоции, которые они испытывают, могут быть ошеломляющими, и вполне естественно проходить через разные состояния. Это не значит, что они «слабы» или что

они «выходят из себя», но это люди, которые должны принять эту неизбежную часть жизни.

Почему важно это обсуждать?

Потому что, сталкиваясь с проблемой, например, с выяснением диагноза, родители проходят естественный процесс принятия. И понимание этого процесса может принести больше ясности и мира.

Многие из вас, вероятно, уже испытали смесь сильных эмоций. Это не значит, что с вами что-то не так.

Скорее, это то, как разум и сердце пытаются обработать новую реальность.

Мы знаем, что не всегда легко найти ответы или привести мысли в порядок, особенно когда жизнь преподносит неожиданные новости. Именно поэтому мы создали этот курс — чтобы вы могли почувствовать поддержку и знать, что вы не одиноки.

В этом курсе вы познакомитесь с 5 этапами принятия, которые включают в себя:

Отрицание

первая реакция на тяжелую новость, когда родитель отказывается принять реальность и цепляется за надежды, что все будет по-другому.

Гнев

стадия полного разочарования и беспомощности, когда родитель ищет виновных и испытывает сильные чувства.

Торг

когда родитель пытается найти чудесные решения или компромиссы, надеясь, что ситуация может измениться, если он предпримет определенные действия.

Депрессия

период глубокой печали, когда родитель понимает, что ничего не изменится, что приносит чувство утраты.

Принятие

последний этап, на котором родитель начинает принимать реальность, адаптироваться и находить новое эмоциональное равновесие.



Важно знать, что не все проходят эти стадии одинаково и в одинаковом порядке. Некоторые родители могут быстро переходить от одного этапа к другому, в то время как другие могут чувствовать себя застрявшими на одном. И это совершенно нормально!

Понимание этих стадий помогает нам быть мягче по отношению к себе и признать, что каждый шаг, ко-

торый мы делаем, даже если он труден, приближает нас к состоянию баланса.

В следующих видео мы рассмотрим каждый этап. Мы поговорим о том, как они проявляются, как их распознать и, самое главное, какие шаги вы можете предпринять, чтобы преодолеть их наиболее здоровым способом для вас и вашей семьи.



#Abilitare

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ

1. ОТРИЦАНИЕ

**Это неправда!
Это, должно быть, ошибка.
Проверьте еще раз!**

Отрицание – это первая стадия эмоционального горя. Далее мы исследуем, как это может повлиять на нашу реальность, как это проявляется и что мы можем сделать, чтобы преодолеть это.

Естественно чувствовать, что допущена ошибка, что происходящее не может быть реальным. Это чувство может возникнуть у любого, кто переживает трудную ситуацию. Ситуация, которую он не хотел, не планировал и которую ему трудно принять.

Так проявляется отрицание – обычная психологическая реакция на сложные ситуации или серьезные изменения. Хотя это кажется противоположностью принятия, на самом деле отрицание является первой стадией процесса принятия. Это естествен-

ная реакция, призванная защитить нашу психику от стресса и травм.

Когда ребенку, которого мы родили или воспитываем, получает свой диагноз, шок и удивление от диагноза, страхи за его будущее и эмоциональное воздействие новой реальности неизбежно приводят нас к отрицанию. Важно отметить, что продолжительность этого этапа варьируется – у одних он может длиться год, два, а у других – достигать 3-5 лет. Каждый проходит этот процесс в своем темпе.

Давайте поговорим о том, как проявляется отрицание и что мы можем сделать, чтобы его преодолеть.

Отказ принять диагноза

Поначалу многие родители отказываются принять диагноз ребенка. Я знаю много подобных случаев. Я тоже был одним из них. Эта реакция возникает из-за первоначального шока и удивления, а также из-за недостатка информации или понимания состояния.

Поиск подтверждения, что все в порядке

Родители часто обращаются к нескольким источникам и специалистам, надеясь найти подтверждение того, что их маленькая девочка или мальчик будут «нормальными» или что диагноз со временем исчезнет. Ошибка заключается в использовании термина «нормальный», который предполагает, что диагноз равен ненормальности.

Такое проявление отрицания может привести к пренебрежению особыми потребностями ребенка и уклонению от принятия того факта, что ребенок требует особой заботы и внимания.

Избегание дискуссий об особых потребностях ребенка

Иногда из-за желания свести к минимуму влияние диагноза на семью или из-за страха не справиться с ситуацией родители могут избегать подробного обсуждения или изучения особых потребностей ребенка.

Хотя с эмоциональным воздействием трудно справиться, важно не избегать встреч со специалистами или обсуждения методов лечения и вмешательств, необходимых для ухода и поддержки ребенка с особыми потребностями.

Отрицание негативных чувств

Часто родители, считающие себя «сильными», склонны сводить к минимуму чувства печали, гнева, вины или другие эмоции, считающиеся «негативными», связанные с диагнозом ребенка. Иногда, охваченные чувством отрицания, родители склонны искать виновных или чудесные решения.

Пытаясь скрыть или минимизировать чувство печали и разочарования, мы не становимся «сильнее». Это всего лишь механизм, с помощью которого наше подсознание пытается защитить нас, справиться с ситуацией. Истинная сила заключается в способности смотреть реальности в глаза и шаг за шагом справляться с ней.



Пытаясь скрыть или минимизировать чувство печали и разочарования, мы не становимся «сильнее». Это всего лишь механизм, с помощью которого наше подсознание пытается защитить нас, справиться с ситуацией. Истинная сила заключается в способности смотреть реальности в глаза и шаг за шагом справляться с ней.

В исследовании, которое мы провели совместно с ЮНИСЕФ, мы обнаружили, что многим родителям и лицам, осуществляющим уход, не хватает знаний

о типах особых потребностях, и они все еще ждут «чудодейственного решения».

Отрицание – естественная реакция. Это нормально – хотеть, чтобы диагноз был неверным или возникла путаница. Однако нам и нашему ребенку важно не слишком сдерживаться на этом этапе, как бы тяжело ни было двигаться дальше.

Преодолеть отрицание? “Легко сказать, трудно сделать,” скажете вы и будете правы.

Однако есть несколько хороших практик, которые вы можете использовать, чтобы справиться с этапом отрицания и его проблемами:

1. Поиск информации и поддержки

Во-первых, узнайте об инвалидности вашего ребенка из надежных источников. Ищите инициативы и организации, которые могут предложить поддержку и рекомендации. Вы удивитесь, но они существуют. Помимо того, что вы узнаете много полезной информации об инвалидности, с которой живет ваш ребенок, вы встретите людей с похожим опытом. А осознание того, что вы не одиноки, воодушевляет и придает сил. Вы также сможете найти полезную информацию на платформе abilitare.md которая была создана с учетом ваших потребностей и задач.

2. Разрешение чувствовать

Как бы нам ни хотелось, мы — не только любовь и радость, мы — страх, гнев или отчаяние. Не критикуйте и не осуждайте себя за эмоции, которые вы испытываете. Естественнo чувствовать отрицание или другие эмоции, с которыми трудно справиться. Позвольте себе быть и чувствовать. Здесь начинается исцеление.

3. Открытое общение

Поговорите с членами семьи и близкими друзьями о том, что вы чувствуете. Поделиться своими эмоциями и мыслями может стать важным первым шагом в процессе исцеления и адаптации к новой реальности.

4. Уделяйте время уходу за собой

Не забывай себя. Постарайтесь выделить время для занятий, которые приносят вам радость и расслабление. Постарайтесь каждый день находить минуты тишины и размышлений, чтобы подзарядить свои эмоциональные батарейки.

5. Уверенность в собственных силах

Научитесь искусству маленьких шагов. Будьте готовы понемногу брать ситуацию под контроль, настолько, насколько вы можете взять сегодня. Завтра будет лучше. Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, чтобы поддержать своего ребенка и семью сейчас. Чувство беспомощности, хотя и сохраняется, таким образом, сменяется уверенностью в своих силах.

6. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление

Дыхание – удивительный инструмент, доступный каждому. Сосредоточение внимания на своем дыхании, его длине и интенсивности, звуках и движениях, которые оно производит, может помочь вам преодолеть моменты стресса и беспокойства.

7. Обратиться за помощью

Если вы чувствуете, что не справляетесь, важно обратиться за поддержкой извне. Вы можете обратиться в специализированные консультационные центры, организации или группы поддержки. Вы также можете присоединиться к сообществу, посвященному родителям детей с особыми потребностями, например abilitare.md.

Каждое начало тяжело. Особенно в плане принятия.

Если вы сейчас находитесь на стадии отрицания, знайте, что вы на правильном пути. Это только первый шаг в процессе адаптации. Благодаря осведомленности, обучению и соответствующей поддержке вы постепенно перейдете от отрицания к принятию и интеграции особых потребностей вашего ребенка в повседневную жизнь.

Мы с вами в этом процессе. Вы не одиноки, и то, что вы чувствуете перед лицом такого испытания, совершенно нормально. Если у вас будет подходящее

время и поддержка, вы найдете и соберете ресурсы, чтобы преодолеть эту гору, которую теперь кажется невозможно покорить.

Платформа abilitare.md это надежный источник информации для родителей детей с особыми потребностями и в то же время сообщество, которое может предложить вам поддержку в трудных ситуациях. Мы рекомендуем вам изучить следующий шаг в процессе принятия.



#Abilitare

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ

2. ГНЕВ

После того, как волна отрицания прошла, наступит ли мир?

Он придет, но не сразу. Следующая стадия – гнев. И это естественно. Как может быть иначе?

После того, как вы поймете умом и сердцем, что происходящее с вами реально, вы, вероятно, почувствуете себя подавленным. Вы будете злыми, разочарованными, взгневанными, обиженными. И вы имеете право испытывать все эти чувства, хотя я знаю, что вы этого не хотите. Иногда вам будет стыдно, что вы испытываете их по отношению к себе, к окружающим и даже к собственному ребенку.

Этот внутренний вулкан эмоций беспощаден и словно разрушает все, что вы до сих пор построили. Как будто весь ваш мир перевернулся, и в одно мгновение вы оказываетесь в этой неизведанной местности, необузданной противоречивыми эмоциями.

Почему я? Почему это происходит со мной? Что я сделал не так?

Эти вопросы возникают, когда вы чувствуете себя обиженным, вызывая гнев на ситуацию и на окружающих. Родители могут бояться неизвестности и неопределенности, которые сопровождают диагноз. Обеспокоенность по поводу образования, независимости, социальной интеграции и долгосрочного ухода усиливает гнев и разочарование.

Эти чувства могут появиться и из-за отношения окружающих. Неуместные вопросы, неправильные комментарии или непонимание со стороны других людей могут создать сильное социальное давление.

Гнев ощущается и проявляется по-разному.

Каждый из нас переживает гнев по-своему, но давайте разберем типы гнева по отдельности:

Словесный гнев

У родителей может возникнуть искушение выразить гнев резкими словами, критикой или упреком. Они могут начинать ссоры, конфликты со своим партнером, членами семьи или специалистами в различных областях.

Физический гнев

Из слов гнев может перерасти в физические жесты, удары по стенам и разбиение предметов. Таким образом человек пытается высвободить накопившееся напряжение и разочарование. Это естественно, пока удары не направлены на другого человека, не направлены на ребенка и находятся вне его поля зрения.

Изоляция и уход

В некоторых случаях родители могут выражать свой гнев через эмоциональную замкнутость и изоляцию от окружающих. Изоляция может быть внутри собственных мыслей и эмоций или проявляться в избегании взаимодействия с теми, кто пытается им помочь или поддержать.



Гнев необходим и неизбежен. Это естественная реакция на изменения и столкновение с трудными ситуациями.

Всё, что мы можем сделать, это найти методы управления гневом, которые помогут нам естественно справиться с ним, сводя к минимуму его негативное воздействие на себя и своих близких.

1. Принятие эмоций

Первый шаг в управлении гневом — признать и принять его. Это естественно чувствовать гнев, разочарование или обиду из-за этой новости. Очень важно позволить себе испытать и выразить свои эмоции, чтобы иметь возможность управлять ими здоровым образом. Если вы подавите эти чувства, они не исчезнут, а будут углубляться.

2. Выявление источников гнева

Постарайтесь определить и сказать вслух, что вызывает ваш гнев. Речь может идти об ощущении, что ваша жизнь изменилась на 180 градусов или о страхе за будущее ребёнка. Выявление этих источников может помочь вам лучше понять свои эмоции и узнать как эффективно ими управлять.

3. Коммуникация эмоций

Говорите о своих чувствах с людьми, которых вы любите и которым доверяете. Это может быть ваш партнер, большая семья, друзья или терапевт. Открытое и честное общение поможет вам снять напряжение и получить необходимую поддержку в это трудное время.

4. Снятие напряжения

Найдите занятие, которое поможет вам снять напряжение, расслабиться. Это могут быть упражнения, йога, медитация, ведение дневника, а также работа в саду, танцы или прогулки. Это не обязательно должно быть что-то сложное, главное, чтобы вы чувствовали, что это вам помогает.

5. Конструктивное управление гневом

Постарайтесь направить свой гнев в конструктивные действия. Речь может идти об участии в мероприятиях по поддержке или поиске ресурсов, которые помогут вашему ребенку развиваться.

6. Консультации специалистов

Если вы чувствуете, что ваш гнев сильнее вас и вы не можете его контролировать, обратитесь к психотерапевту или консультанту. Таким образом, вы получите инструменты и поддержку, необходимые для преодоления этого сложного этапа.

7. Поиск помощи

Если вы чувствуете, что не справляетесь, важно обратиться за поддержкой извне. Вы можете обратиться в специализированные консультационные центры, организации или группы поддержки. Вы также можете присоединиться к сообществу, посвященному родителям детей с особыми потребностями, например abilitare.md

Гнев — это огонь, с которым трудно справиться. Он может сжечь все вокруг, но это также мощная энергия, которая может вам помочь. Здесь вы сможете найти необходимые силы, чтобы поддержать своего ребенка и семью на этом пути. Дайте себе время и пространство, необходимые для того, чтобы обработать всё, что вы чувствуете и испытываете на этом этапе.

Платформа abilitare.md — это надёжный источник информации для родителей детей с особыми потребностями и в то же время сообщество, которое может предложить вам поддержку в трудных ситуациях. Мы рекомендуем вам изучить следующий шаг в процессе принятия.



#Abilitare

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ

3. ТОРГ

Представьте, что вы качаетесь на канате между небом и землей, между реальностью настоящего и мечтами о будущем. Каждый шаг — это переговоры со страхом падения и желанием победить.

Как и следовало ожидать, ТОРГ — это третья стадия эмоционального горя.

Торг в контексте принятия диагноза относится к усилиям родителей по поиску решений, позволяющих противостоять новой реальности. Этот этап включает поиск информации, консультации специалистов, изучение вариантов лечения и попытку найти новый баланс в семейной и личной жизни.

Помимо всего этого, торг предполагает глубокое исследование внутренних ресурсов. Родители должны расширить свои границы и мобилизовать ресурсы, чтобы определить лучшие варианты для своего ребенка. Это путешествие, которое требует как умственных, так и эмоциональных усилий.

Что происходит на третьем этапе: торг?

На этом этапе каждый день приносит с собой новые проблемы и вопросы без ответов. Родители пытаются жонглировать большим количеством информации и делать трудный выбор ради блага своего ребенка. Попытки часто сталкиваются с препятствиями, и баланса кажется трудно достичь.

Однако, несмотря на все трудности, родители находят в себе силы двигаться дальше. Они цепляются за надежду и любовь к своему ребенку, подпитывая свои силы небольшими успехами. Вместе

они выстраивают новый баланс в своей семейной и личной жизни, где любовь и преданность становятся маяком, ведущим их в будущее.

Этот этап может быть полон замешательства, сомнений и беспокойства, и это естественно. Родители по-прежнему могут испытывать смесь эмоций, включая гнев, разочарование, печаль и страх. Только на этот раз им удастся направить свою энергию на поиск решений и борьбу за права своего ребенка.



У каждого есть свой способ ведения внутренних и внешних переговоров, мы лишь подчеркнём некоторые из распространённых форм их проявления:

Поиск информации

Если до сих пор они читали общую информацию о состоянии ребенка, то теперь будут изучать специализированную литературу, обращаться к множеству интернет-ресурсов, возможно, участвовать в группах поддержки и дискуссиях со специалистами в различных областях. Эти действия направлены на получение знаний, позволяющих понять причины, проявления и варианты лечения, доступные ребенку.

Попытка найти решения

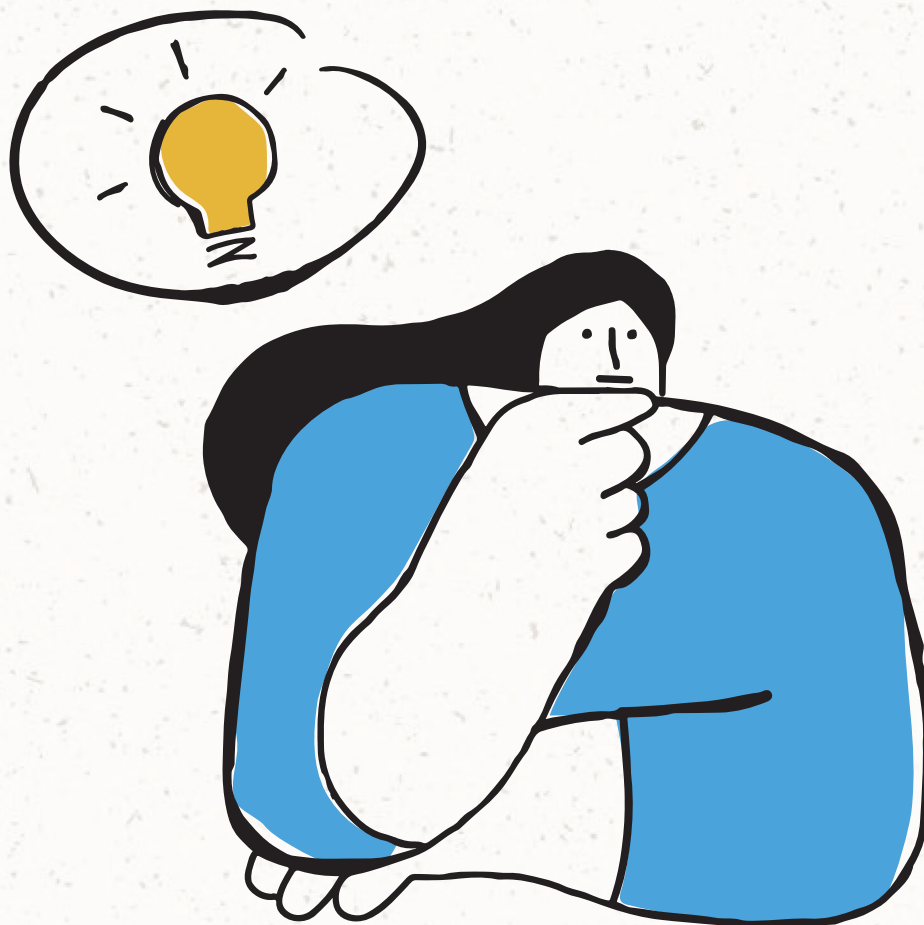
Практика важнее грамматики. Столкнувшись с новой реальностью, родители ищут эффективные решения, подходящие для их собственного случая. Решения, которые позволили бы улучшить качество жизни ребенка и минимизировать негативное влияние на него инвалидности или синдрома. Если вы мать или отец ребенка с особыми потребностями, знайте, что трудотерапия, физиотерапия, образовательные мероприятия, ассистивные технологии — это лишь некоторые из существующих вариантов, которые вы можете изучать вместе, пока не найдете вариант, который лучше всего подходит для вас.

Сильные эмоциональные реакции

На этом этапе все еще присутствуют гнев, печаль, страх и другие сильные эмоциональные проявления. Они появляются после столкновения с новой реальностью, которая может сбивать с толку и которую трудно принять, часто воспринимается как угроза личности или планам на будущее. Кроме того, стресс и тревога, связанные с уходом за ребенком с особыми потребностями, могут способствовать усилению этих эмоциональных реакций.

Адаптация к изменениям

В связи с особыми потребностями ребенка, скорее всего, произойдут изменения в распорядке дня, в среде проживания, в социальных отношениях и в дальнейших планах семьи. Переговоры также включают в себя процесс адаптации к этим изменениям. Этот факт иногда требует дополнительных ресурсов времени, энергии и поддержки со стороны тех, кто занимается уходом за ребенком.



Соблюдая несколько простых рекомендаций, вы пройдете этот этап максимально эффективно:

Просите и принимайте помощь

Психологические исследования показывают, что принятие помощи от других может оказать положительное влияние на родителей. Исследования показывают, что поддержка окружающих может снизить уровень стресса и улучшить качество жизни родителей. Эта поддержка может исходить от семьи, друзей, сообщества и групп поддержки родителей, а также от медицинских и образовательных специалистов.

Посмотри реальности в глаза

На этом этапе родителям рекомендуется сформировать реалистичное понимание потребностей и возможностей своего ребенка. Это предполагает объективную оценку возможностей и ограничений ребенка, а также признание его уникальности. Родителям важно скорректировать свои ожидания и понять, что успехи их ребенка могут отличаться от успехов других детей.

Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли позаботиться о нем

Забота о себе необходима для поддержания родительского баланса и благополучия. Исследования показывают, что забота о себе снижает уровень стресса, улучшает настроение и повышает способность справляться с трудными ситуациями. Ведение здорового образа жизни, выделение времени для отдыха и развлечений, а также развитие позитивных социальных отношений — это способы заботы о себе, которые вы можете включить в свою повседневную жизнь.

Общайтесь открыто и честно в семье

Исследования показывают, что выражение эмоций и опасений в безопасной обстановке, где вы чувствуете, что вас понимают и поддерживают, может укрепить семейные отношения. Родителям рекомендуется открыто выражать свои чувства, внимательно и сочувственно выслушивать точку зрения других членов семьи и работать вместе, чтобы найти эффективные решения для управления ситуацией.

Ставьте реалистичные цели

Прогресс происходит шаг за шагом, поэтому важно измерять его реалистично. Постановка достижимых, измеримых и щадящих целей как для себя, так и для вашего ребенка поможет избежать чувства подавленности и разочарования. Эти цели могут включать аспекты, связанные с ребенком, а также заботу о себе или управление стрессом. Мониторинг и периодическая корректировка этих целей на основе прогресса и изменений помогает поддерживать мотивацию и оптимизм.

Этап торга может быть трудным, но также и возможностью для роста и обучения. Принимая поддержку, заботу о себе и открытое общение, вы можете продвигаться к полному принятию и интеграции инвалидности вашего ребенка в свой разум и жизнь.

Хотя это нелегкий путь, я верю, что следуя этим рекомендациям, вы добьетесь успеха в создании более сбалансированной и устойчивой семейной и личной среды.

Если вы чувствуете, что не справляетесь, важно обратиться за поддержкой извне. Вы можете обратиться в специализированные консультационные центры, организации или группы поддержки. Платформа abilitare.md — это надежный источник информации для родителей детей с особыми потребностями и в то же время сообщество, которое может предложить вам поддержку в трудных ситуациях. Мы рекомендуем вам изучить следующий шаг в процессе принятия.

#Abilitare

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ

4. ДЕПРЕССИЯ

Четвёртая стадия, депрессия, часто бывает самой трудной, но и самой важной для достижения принятия.

Депрессия – это не просто грусть или общее чувство уныния. Это нормальная реакция на утрату ожиданий и мечтаний родителей о своем ребёнке. Пытаясь интегрировать и принять новую реальность, родители могут испытывать широкий спектр сильных эмоций, таких как глубокая печаль, гнев, вина и тревога.

На стадии депрессии родители, как правило, чувствуют себя подавленными и им трудно справиться с ситуацией. Матери, как правило, могут испытывать глубокую скорбь в сочетании с чувством вины,

задаваясь вопросом, могли ли они сделать что-то по-другому. С другой стороны, отцы могут проявлять депрессию по-другому, иногда интернализируя свою боль. Они могут иметь тенденцию эмоционально отстраняться.

Они могут испытывать сильное чувство утраты и трудности с поиском смысла жизни. Чувство изоляции и одиночества может возникнуть даже в присутствии близких людей. Родители могут пережить горе из-за своей мечты о типичном ребёнке и жизни, которую они себе представляли раньше.

Проявления депрессии на этой стадии могут быть разными и различаться по интенсивности у разных людей. К ним относятся:

Глубокая печаль и частый плач:

Родители могут быть охвачены стойкой и сильной печалью, которая, кажется, никогда не кончится. Это состояние может сопровождаться частыми эпизодами плача даже в обыденных ситуациях. Ощукая себя погруженными в море негативных чувств, родители могут испытывать трудности с поиском облегчения и комфорта в повседневной жизни.

Недостаток мотивации и энергии:

Депрессия может принести с собой общее ощущение отсутствия мотивации и энергии. Родители могут чувствовать себя физически и умственно истощенными, им трудно справляться с обычными повседневными задачами. Действия, которые когда-то казались простыми и лёгкими, теперь могут стать непосильными.

Изоляция и социальная отстранение:

Столкнувшись с проблемами и неопределенностью, связанными с положением их ребенка, родители могут чувствовать себя изолированными и одинокими. Вместо того, чтобы искать поддержки и утешения во взаимодействии с другими, они могут предпочесть замкнуться и избегать социальных контактов. Даже в присутствии близких родители могут чувствовать себя эмоционально отстранёнными и озабоченными своими внутренними проблемами.

Чувство вины и стыда:

Депрессия может сопровождаться сильным чувством вины и стыда. Родители могут чувствовать, что они несут ответственность за ситуацию своего ребёнка, и могут искать вину, в том числе и на самих себе. Эти чувства могут усилить чувство эмоционального бремени и затруднить процесс исцеления и принятия.

Глубокое разочарование:

В разгар этой эмоциональной битвы родители могут чувствовать непреодолимую печаль и с трудом находить радость или удовольствие в повседневных делах. Это глубокое разочарование может повлиять на способность родителей справляться с проблемами и находить смысл в своей жизни.



Рекомендации по преодолению депрессии:

Посещайте сеансы терапии и консультирования:

Посещение терапевта или консультанта, который специализируется на родителях, может обеспечить безопасное пространство для изучения и обработки сложных эмоций, связанных с особыми потребностями ребёнка.

Найдите поддерживающее сообщество:

Участие в сообществе родителей, переживающих похожий опыт, может оказать огромную эмоциональную поддержку. Обмен опытом и советами с другими родителями может помочь уменьшить чувство изоляции. abiltare.md — одно из таких сообществ, целью которого является поддержка родителей и предложение им решений проблем, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни.

Сосредоточьтесь как можно больше на позитиве:

Постарайтесь найти положительные стороны в отношениях с ребёнком. Признание небольших достижений и радостей может помочь обрести более сбалансированную точку зрения в трудные времена.

Практикуйте методы управления стрессом:

Изучение и практика техник расслабления, таких как глубокое дыхание или медитация, может помочь снизить уровень стресса и повысить вашу способность справляться с ситуацией.

Ставьте реалистичные цели:

Постарайтесь ставить перед собой и своим ребёнком небольшие, достижимые цели. Будьте гибкими и адаптируйте цели в соответствии от ваших потребностях, и потребностях и возможностях вашего ребёнка. Это поможет вам почувствовать себя лучше и сохранить мотивацию в трудные времена. Например, начните с простых целей, таких как установление стабильного распорядка дня или поиск приятного занятия с ребёнком.

Укрепите свои отношения с партнёром:

Открытое и чуткое общение с партнёром может помочь укрепить отношения и создать атмосферу взаимной поддержки. Найдите способы работать вместе и поддерживать друг друга в этом трудном процессе. Например, регулярно выделяйте время для честных и открытых дискуссий о том, что вы чувствуете и как вы можете поддержать друг друга. Работайте вместе, чтобы найти решения волнующих вас проблем.

Ищите моменты радости:

Постарайтесь найти моменты радости в повседневной жизни. Участвуйте в приятных и развлекательных мероприятиях всей семьёй. Например, организуйте такие мероприятия, как прогулки на природе, настольные игры или семейные ужины. Находите моменты расслабления и веселья даже в повседневной жизни.

Будьте нежны с собой:

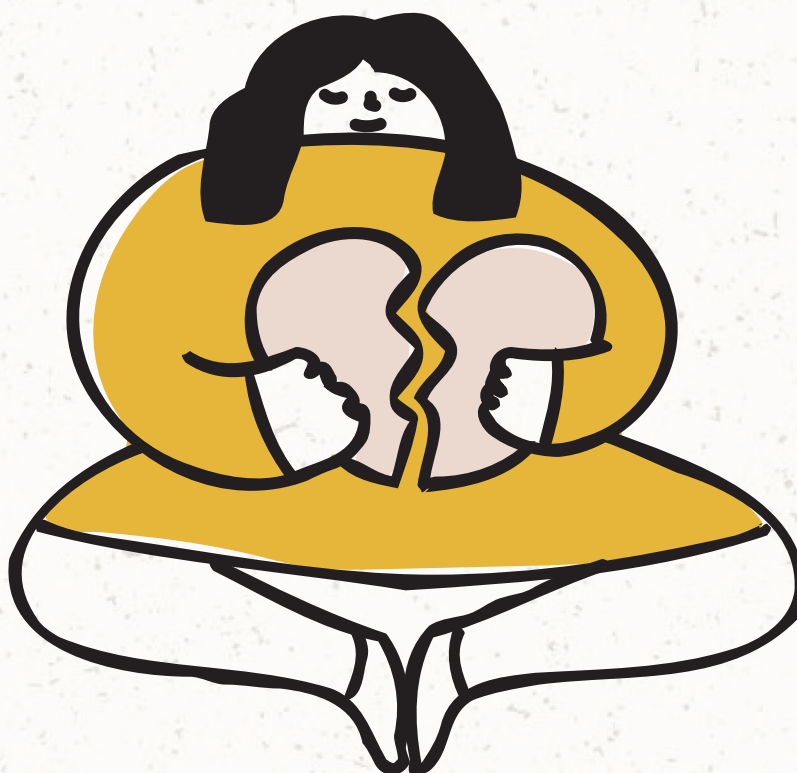
Не забывайте давать себе время и пространство для исцеления и восстановления. Трудные дни – это нормально, но важно помнить, что вы – любящий человек, делающий все возможное для своего ребёнка.

Тем, кто сейчас находится в глубокой депрессии, эти рекомендации могут показаться слишком трудными, и это нормально. Важно с чего-то начать, даже с такого маленького шага, как просмотр этого видео. Процесс может быть долгим и трудным, но есть свет в конце туннеля, есть ресурсы и люди, готовые оказать поддержку, необходимую на этом пути.

Если вы чувствуете, что не справляетесь, важно обратиться за поддержкой извне. Вы можете обратиться в

специализированные консультационные центры, организации или группы поддержки.

Платформа abilitare.md — это надёжный источник информации для родителей детей с особыми потребностями и в то же время сообщество, которое может предложить вам поддержку в трудных ситуациях. Мы рекомендуем вам изучить следующий шаг в процессе принятия.



#Abilitare

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ

5. ПРИНЯТИЕ

Обещанный рай. Когда вы достигаете принятия, всё становится гладким и проблемы исчезают?

Процесс принятия – глубокий и трудный. До сих пор я говорила о четырёх важных этапах этого пути. Принятие — пятая и последняя, конечная станция. Это время, когда родители начинают по-настоящему принимать и интегрировать новую реальность, в которой они живут. Принятие – это не только осознание диагноза. Это обширный процесс переосмысления жизни родителей.

На этом этапе родители освобождаются от отрицания и гнева, которые их поначалу охватывали. Они

открыто относятся к трудностям, но также и к радостям, которые сопровождают воспитание ребёнка с особыми потребностями.

Принятие не означает игнорирования трудностей или отказа от усилий по улучшению качества жизни ребенка, а признание этих трудностей и принятие на себя обязательства преодолевать их вместе. Что касается эмоций, то они есть, просто родители учатся ими конструктивно управлять.

Как выглядит принятие?

- Родители приходят к лучшему пониманию воспитания детей и склонны находить смысл в своем опыте;
- Чувство вины или сомнения в способности родителей заботиться о собственных детях постепенно исчезает;
- Развивают позитивный подход к проблемам, с которыми они сталкиваются;
- Принимают участие в жизни вашего сообщества, предлагают или ищут поддержку и одобрение у других родителей, которые переживают аналогичный опыт;
- Ожидания переоцениваются и приоритеты на будущее переопределяются с учетом особых потребностей ребенка;
- Родители учатся управлять своими эмоциями и выражать их здоровым способом. Принятие также влечет за собой принятие собственных эмоций, включая страх, печаль, тревогу, а также радость, благодарность;
- Родители развивают гибкость и устойчивость перед лицом непредвиденных ситуаций, которые могут возникнуть в процессе ухода и воспитания ребенка.



Рекомендации:

- Принятие не означает отрицание чувств. Важно позволить себе почувствовать все эмоции, которые возникают вместе с переменами, которые вы испытываете. Хотя мы все хотим как можно скорее добраться до стадии принятия, короткого пути нет. Чтобы попасть сюда, нам придется пройти все предыдущие этапы.
- Осознавайте мысли и эмоции, возникающие на этом этапе, и старайтесь управлять ими здоровым образом. Вы можете использовать методы расслабления, такие как медитация или глубокое дыхание, чтобы успокоить свой разум и тело. Не стесняйтесь делиться своими чувствами и переживаниями с близкими или специалистом в области психического здоровья, например, психологом или консультантом. Социальная поддержка также особенно важна на этом этапе.
- Вместо того, чтобы сосредотачиваться на вещах, которые вы не можете изменить, попробуйте сосредоточиться на том, что вы можете контролировать в настоящем. Заботьтесь о себе, ставьте реалистичные цели и делайте небольшие шаги, чтобы перестроить свою жизнь так, чтобы она приносила вам удовольствие. Не критикуйте себя за чувства или реакции. Будьте добры к себе и позвольте себе быть уязвимыми перед своей болью и страданием.
- Посещение групп поддержки или встреч с другими родителями, у которых есть дети с ограниченными возможностями, может оказать огромную поддержку и ценную информацию.
- Не забывайте уделять время себе и заботиться о своих физических и эмоциональных потребностях.
- Любой прогресс, каким бы незначительным он ни был, заслуживает того, чтобы его отмечали. Признание и оценка каждого успеха может укрепить уверенность в себе.
- Поскольку принятие — это непрерывный процесс, важно быть открытыми к изменениям и адаптироваться к потребностям ребенка.

Не бойтесь и не отчаивайтесь, если в определенные моменты, когда вы верите и уверены, что преодолели моменты отрицания, гнева и приняли ситуацию умом и сердцем, вы снова попадете в сети отчаяния. Это часто случается, когда вы сталкиваетесь с серьезными изменениями в своей жизни и распорядке дня. То, что может спровоцировать эти изменения, может быть зачислением ребёнка в школу или наоборот, завершением школьного цикла, после которого остается море неизведанного. В жизни ребенка и семьи происходят важные изменения. Однако главное отличие заключается в навыках, которыми вы уже обладаете для решения проблем, связанных с переменами. Вы уже проходили новые начинания и справились. У вас все получится и в этот раз!

Принятие — это безусловная любовь. Даря этот дар нашим детям, мы создаем безопасную среду для роста и развития. Предоставляя им необходимую поддержку и пространство для самовыражения, дети получают возможность узнать свою ценность, независимо от препятствий, с которыми они сталкиваются.

Принятие — это непрерывный, глубокий процесс, требующий терпения, понимания и сострадания. И по отношению к ребёнку, и по отношению к себе.

«5 стадий принятия» — это экспресс-курс для понимания этого не такого уж простого процесса, но через который проходит каждый родитель, заботящийся о ребенке с особыми потребностями. Имея доступ к соответствующим ресурсам, а также необходимой поддержке, каждый имеет возможность эффективно пройти путь к принятию.

Если вы чувствуете, что не справляетесь, важно обратиться за поддержкой извне. Вы можете обратиться в специализированные консультационные центры, организации или группы поддержки.

Платформа abilitare.md — это надежный источник информации для родителей детей с особыми потребностями и в то же время сообщество, которое может предложить вам поддержку в трудных ситуациях. Мы рекомендуем вам возвращаться к этим материалам всякий раз, когда вам это необходимо.

#Abilitare



Для заметок

