

## ЕСЛИ В СЕМЬЕ ПОЯВИЛСЯ ОСОБЫЙ РЕБЁНОК

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Родители оказываются в сложной ситуации: они испытывают боль, горе, чувство вины за то, что родился ребенок не похожий на других, нередко впадают в отчаяние. Семья отдаляется от друзей, знакомых, родственников. Часто семьи распадаются, мама одна «взваливает» всю тяжесть воспитания больного ребенка на свои плечи.

Семьи с особыми детьми довольно долгое время переживают страх, неуверенность, появление пессимистичных взглядов на будущее ребенка.

Психологи выделяют **четыре фазы психологического состояния родителей, когда в семье появляется особый ребенок.**

**1-я фаза – шок, растерянность, беспомощность, страх, возникновение чувства собственной неполноценности.** На этой стадии зачастую начинаются поиски виноватых. Родители ребёнка с ОВЗ задают вопросы: «Кто виноват в том, что произошло? Почему это случилось именно с нами? Как жить дальше?» Кажется, что рушатся планы всей жизни. В такой ситуации семье особенно важна поддержка близких людей и квалифицированная помощь психолога. Важно понять, что ребёнок с ОВЗ может появиться в любой семье, даже у здоровых родителей, поэтому терзать себя чувством вины бессмысленно и разрушительно для вашего психического здоровья и отношений в семье.

**2-я фаза – «неадекватное» отношение к болезни ребенка.** Характеризуется негативизмом и отрицанием поставленного диагноза, что является своеобразной защитной реакцией. На этой стадии часто начинаются хождения от одного врача к другому в попытке опровергнуть диагноз ребёнка или услышать его более лёгкий вариант. Возможно, обратиться к нескольким специалистам разумно, чтобы составить полную картину состояния здоровья вашего ребёнка. Таким образом, вы сможете выбрать врача, которому доверяете, и в дальнейшем будете регулярно следовать его рекомендациям.

**3-я фаза – «частичное осознание болезни ребенка».** Сопровождается чувством «хронической печали», депрессивным состоянием, которое является следствием постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, отсутствием у него положительных изменений в развитии.

**4-я фаза – начало социально-психологической адаптации всех членов семьи,** вызванной принятием нарушения развития, установление адекватных отношений со специалистами и следование их рекомендациям.

Чтобы выйти из длительной психотравмирующей ситуации, семье, имеющей «особого» ребенка, необходима квалифицированная помощь специалистов, поддержка родных, близких и окружающих. Появление «особого» ребёнка требует пересмотра жизненных целей и ценностей, адаптации к новым условиям жизни, осознания и принятия своего уникального пути.

Вся семья ребенка с ОВЗ в целом нуждается в психологическом сопровождении. Своевременное обращение к психологу поможет найти внутренние и внешние ресурсы для преодоления стресса и построения новой жизненной системы.

Чем более информированы родители, тем легче им справляться с тревогой. Поэтому необходимо собрать максимальное количество информации о возможностях лечения, реабилитации, развития, обучения и отдыха, доступного для семьи.

Мама часто оказывается в зависимом положении от ребёнка, нуждающегося в постоянном уходе на протяжении длительного периода времени, а иногда и всей жизни. Для профилактики эмоционального выгорания необходимо сохранять границы личного времени и пространства. Мама должна иметь возможность регулярно отдыхать от обязанностей по уходу за ребёнком, чтобы восстановить свои силы. Будет эффективно договориться с членами семьи, кто и как часто может разделить эти обязанности, чтобы мама имела возможность освободить несколько часов для личных дел и отдыха. Важно научиться просить о помощи своих близких и знакомых, а так же - обращаться в социальные службы.

Несмотря на все трудности, с которыми приходится сталкиваться семье, очень важно уделять достаточно времени и внимания супружеским отношениям. К сожалению, нередко семьи, в которых появляется ребёнок с нарушениями развития, распадаются. Однако, если супруги стараются сохранить тёплые доверительные отношения, поддерживают друг друга и договариваются о новом распределении ролей – появление «особого» ребёнка может ещё больше сблизить и сплотить семью.

Зачастую родители детей с проблемами здоровья оказываются в социальной изоляции: многие мамы вынуждены отказаться от работы, рвутся старые дружеские связи, ежедневно приходится сталкиваться с непониманием окружающих людей. В сложившейся ситуации колоссальное значение приобретает взаимная поддержка и общение семей, в которых воспитываются «особые» дети. Эффективным является участие родителей в сообществах, которые позволяют обмениваться опытом, информацией, а так же оказывать дружескую помощь в трудной жизненной ситуации.

В областном Центре психолого-педагогической помощи семье и детям активно работает детско-родительское объединение «Взлет», где профессиональные педагоги-психологи проводят коррекционно-развивающую работу с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, а также оказывают консультативно-поддерживающую помощь их родителям и ближайшим родственникам.

Родители, которым необходима помощь в воспитании «особых» детей, могут обратиться в Центр по адресу: г. Иваново, ул. 2 Лагерная, д. 51, предварительно позвонив по телефону 33-25-63.