

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ – ЄДИНИЙ СПОСІБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ МОЖЛИВІСТЬ ПОДБАТИ ПРО ІНШИХ

*Жоха Светлана, викладач
кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльського державного гуманітарного університету.*

Кожна сім'я індивідуально і по-особливому переживає новину про те, що її дитина має серйозний діагноз. Не менш важким відбувається прийняття інформації і про отримання інвалідності дитини. Такі особливості дитини часто стають причиною глибокої та тривалої соціальної дезадаптації усієї родини. Яким би не був характер та тривалість відхилення у розвитку дитини, звичайний ритм життя сім'ї змінюється. Всі члени родини виявляються у складній психологічній ситуації. Це час болю, який потрібно пережити, час смутку, який має бути вилитий. Тільки переживши цей стан, батьки здатні розглянути ситуацію спокійно, конструктивніше підійти до вирішення своєї проблеми.

Проте загалом усі члени родини проходять певні стадії переживання цих ситуацій. Психологи виділяють чотири фази психологічного стану у процесі становлення батьківської позиції до дитини з особливими потребами.

Ознакою першої фази є «шок», який змінюється станом розгубленості батьків, безпорадності, страху, виникненням почуття власної неповноцінності.

Особливостями страху в таких ситуаціях може бути ситуація, коли батьки більше бояться невідомості, аніж відомості. Він може висловлюватися у таких питаннях: «Якою буде моя дитина у майбутньому?», «Як вона буде жити після моєї смерті?». Потім виникають інші питання: «Чому вона навчиться?», «Чи зможе вона отримати освіту?», «Чи зможе вона любити, жити, сміятися, мріяти, працювати, бути як інші діти?»

Може бути страх неприйняття з боку суспільства, страх того, як така ситуація вплине на життя родичів, сумніви в тому, чи будуть ще діти в цій сім'ї, сумніви в тому, чи полюбить чоловік чи дружина таку дитину. Такі думки можуть дуже засмучувати людину.

Друга фаза – «неадекватне ставлення до дефекту», характеризується негативізмом і запереченням поставленого діагнозу, і є своєрідною захисною реакцією. Заперечення, коли людина намагається переконати себе в тому, що лякаючий діагноз – помилка. Насамперед, це відмова прийняти: «Як це могло зі мною статися». Гнів, який зростає, спрямовується на медичних працівників, які повідомили про діагноз дитини. Він може впливати на відносини між подружжям, зі старшими поколіннями, з іншими родичами, важливими для сім'ї. Навіть зруйнувати сім'ю. Здається, що гнів – найсильніше почуття, через яке всі проходять. Він є невід'ємною частиною скорботи та несподіваної втрати. Життя змінилося раз і назавжди! Важливо зрозуміти, що процес прийняття може зайняти час і вимагати підтримки та розуміння.

Часто виникає почуття провини, занепокоєння, що саме вони – батьки – можуть бути причиною інвалідності дитини. Вони перебирають варіанти, де можна звинуватити себе: вагітність, генетика, тютюн, алкоголь, важка робота, стреси під час вагітності та інші. Іноді почуття провини можуть виявлятися у релігійному аспекті як Божого покарання: «Чому саме я?», «За що?» Це все є нормальними людськими реакціями на стрес і лише після проживання цих почуттів з'являються сили йти далі. І в цей момент потрібно звернути увагу на наступне – гострі етапи, які чекають на родину попереду.

Третя фаза – «часткове усвідомлення дефекту дитини», що супроводжується почуттям «хронічної печалі». Вона настає, коли проблема стає настільки очевидною, що її вже не можна не визнавати, батьки впадають у тяжку депресію. Такий депресивний стан може бути як результат постійної залежності батьків від потреб дитини, наслідком відсутності у неї позитивних змін.

І нарешті, остання стадія – прийняття ситуації та власної дитини такою, якою вона є. Четверта фаза – початок соціально-психологічної адаптації всіх членів сім'ї, викликаної прийняттям дефекту, встановленням адекватних відносин із фахівцями та досить розумним дотриманням їх рекомендацій.

Багато, щоб усі ці стадії батьки пережили якнайшвидше, адже чим раніше приступити до лікування, тим кращих результатів можна досягти. І немає сумнівів, що успіх реабілітаційних заходів багато в чому залежить від того, наскільки батьки вірять у свою дитину.

Але, на жаль, не всі батьки дістаються продуктивної стадії своїх переживань. Часом вони «застряють» на етапі гніву, або депресії. І живуть у важкій для себе ситуації. І тоді важливим стає отримання для батьків психологічної підтримки, під час якої вони можуть усвідомити, що вони не самотні, поділитися досвідом проходження цих стадій. І головне, згадати про турботу про себе і поставити її на перше місце.

Початкове бажання, яке часто виникає у відповідальних батьків, – зосередитись на проблемах дитини та відсунути убік особисті потреби. Це шлях самовідданий, але не завжди вірний. Пам'ятаєте інструкції, які дають стюардеси перед польотом у разі розгерметизації салону? Спочатку дорослий одягає кисневу маску на себе, тільки після цього допомагає одягнути маску дитині.

Втома, почуття емоційної спустошеності значною мірою впливають на те, яку підтримку батьки здатні надати своїй дитині.

Вкрай важливо дотримуватися наступних рекомендацій:

- Стежити за своїм фізичним здоров'ям та емоційним станом, знаходити час для себе (навіть коли це нелегко).
- Займатися улюбленими справами: гуляти, ходити до спортзалу або за приємними покупками.
- Намагатися організувати життя так, щоб залишалася можливість відпочити, поки з дитиною посидить чоловік, родич або хтось із друзів, який знає, як правильно взаємодіяти з дитиною.
- Пам'ятайте, що й іншим членам сім'ї також важлива турбота та участь кожного у повсякденних рутинних.
- Вчасно попросити близьку людину про допомогу: іноді люди дійсно хочуть допомогти, але не знають, у який момент і як це краще зробити.
- Ділитись своїми почуттями з тими, хто знаходиться поруч, хто не критикує та не оцінює.

Окрему увагу необхідно звернути на отримання соціальної та психологічної підтримки – найкращий і надійний спосіб уникнути депресії та розпачу, побудувати міцне соціальне оточення.

Часто, коли в житті людини з'являються серйозні труднощі, вона починає уникати друзів і родичів через страх нерозуміння, засудження з їхнього боку або сором'язливо відносяться до проявів власної слабкості, залишаючись віч-на-віч зі своїм горем. Це позбавляє люблячих людей надати допомогу, виявити турботу, розділити навантаження.

Багатьом батькам допомагає активне соціальне життя: дружба, особисті зустрічі та телефонні розмови, спілкування у соціальних мережах. Можна знайти людей, які по-справжньому слухають та розуміють, допомагають підняти самооцінку та дають розумні рекомендації.

Часто батьки знаходять додатковий ресурс спілкування з іншими сім'ями, де виховуються діти з подібними або іншими діагнозами. Більш досвідчені батьки можуть дати корисні поради та поділитися необхідною інформацією, відгуками та контактами організацій, які здійснюють кваліфіковану допомогу.

Існує велика кількість батьківських організацій та інших громадських некомерційних структур, які надають сім'ям, які виховують дітей із порушеннями розвитку, психологічну, інформаційну, юридичну підтримку та можливість зустрічатися з іншими батьками.

Необхідно пам'ятати, що інші батьки також можуть переживати стрес і знаходитися у пошуках чарівної таблетки для своєї дитини. Тому важливо використовувати критичне мислення і, вибираючи з усього різноманіття інформації, орієнтуватися не на суб'єктивний досвід і думки окремих людей, а на наукові дані, які підтверджують ефективність того чи іншого методу. Є багато сімей, які проходять через подібні проблеми на певному життєвому етапі. Щоб успішно справлятися з ними, важливо не залишатися віч-на-віч зі своїми проблемами, спілкуватися і не соромитися просити допомоги та порад у тих, хто дійсно готовий допомогти у складній ситуації.

Важливим є і підвищення компетентності. Практично всі батьки розповідають про високу потребу в актуальній та достовірній інформації. Часто їм вкрай необхідні не так теоретичні знання, як практичні поради про те, як справлятися з щоденними труднощами, коли вони укладають дитину спати, пропонують їй тарілку із супом, саджають її на горщик, відвідують торгові центри, користуються громадським транспортом. Багато подібної корисної інформації можна знайти звернувшись до надійних інтернет-ресурсів. Шукати програми допомоги для сімей та батьків дітей з особливостями розвитку, які реалізують компетентні фахівці.

Психологічна прийнятність також допоможе впоратись із ситуацією, вона має на увазі відмову від порівняння своєї дитини з іншими дітьми. У світі, де різноманітність є невід'ємною частиною нашого життя, важливо навчитися сприймати дитину з особливими потребами як дитину із прихованими можливостями, які не знижують її цінності та гідності.

Список використаних і рекомендованих джерел:

1. Інноваційні технології в корекційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами : навч.-метод. посібник /За заг. ред. Л. Галенко. Харків: Друкарня Мадрид, 2018. 110 с.
2. Колупаєва А., Таранченко О. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі. Літера ЛТД, 2019. 112с.
3. Крапивницька А. О. Практичний посібник корекційно – розвиткових занять з соціально – побутового орієнтування для дитини з інтелектуальними порушеннями. Залісся, 2021. 107 с.
4. Практика взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі: метод. Посібник /Уклад.: О. В. Коган та ін. Лисичанськ : ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2021. 80 с.
5. Фільоза А. Я спробувала все! Київ: Основа, 2023. 160 с.
6. Чеботарьова О. В., Гладченко І.В. Поради батькам і педагогам. Сонячні діти. Діти із синдромом Дауна. Ранок «Кенгуру», 2019. 32 с.
7. Ярмола Н. А. Поради батькам і педагогам. Діти дощу. Діти з розладами аутистичного спектра. Ранок «Кенгуру», 2019. 32 с.