**Серьёзный диагноз у ребёнка: как справиться родителю?**

Появление детей меняет нашу жизнь. Когда в семье появляется особый ребёнок, привычный уклад меняется кардинально. Какие стадии принятия должен пройти родитель, чтобы смириться с особенностями ребёнка и понять, что жизнь продолжается?

Специалисты выделяют пять стадий проживания горя. Эту же схему применяют к процессу принятия родителями и родственниками факта, что ребёнок не такой, как они ожидали, его здоровье и развитие отклоняется от общепринятой нормы.

С моей точки зрения, в данном случае лучше говорить о них как пяти стадиях принятия, ведь каждая из них продвигает нас к ясности, к жизни, к большему пониманию устройства мира и самих себя, каждая— не столько про горе, сколько про принятие.

Да, когда мы расстаемся с чем-то важным для себя, мы переживаем горе, нам больно и плохо. С чем расстается родитель при появлении в семье ребёнка с особенностями развития или здоровья, а на самом деле, если по-честному, любого ребёнка? С ребёнком своей мечты, с нашим представлением, каким будет его появление на свет и его дальнейшая жизнь, какой будет наша жизнь с ним, какими мы хотели бы видеть себя, как мы выглядим со стороны и реализуемся в своём родительстве, как бабушки/дедушки и так далее.

На каждой стадии мы испытываем много сильных переживаний: страх, стыд, вина, обида, гнев, ненависть, разочарование, бессилие, опустошение, отчаяние, воодушевление, умиротворение и многие другие. Каждая из стадий важна, ни одну, похоже, невозможно миновать. Другое дело, что в одних мы можем находиться дольше, другие — проскакивать быстрее. Принятие— процесс нелинейный, и мало кому удаётся пройти все стадии последовательно и один раз, хотя и такое возможно.

***1. Отрицание***

Отрицание— чудесный защитный механизм, оно как щит заслоняет наши нежные ранимые части психики от столкновения с болезненной реальностью.

* «Нет, этого не может быть! С нами такого не могло случиться. Это какая-то ошибка. Мой ребёнок здоров. Да, что-то с ним, конечно, немножко не то, но точно не этот диагноз. Вот же, посмотрите, у него и половины признаков этого нет! Значит, это не оно. Он сейчас просто устал, волнуется в незнакомой обстановке, не выспался. Вот если бы вы его увидели в другое время, ваше мнение было бы другим! Вы просто не разобрались. Вам показалось».
* «Ты себя накручиваешь, тебе кажется, с ним всё в порядке, не нужна ему никакая специальная помощь».
* «Вы его просто разбаловали, плохо воспитываете, а надо сделать вот это и то».

В этом случае родители цепляются за привычный уклад, привычные представления, за свои планы, которым новая информация угрожает. Отрицают и пытаются отпихнуть от себя эту угрозу.

***2. Гнев***

Человеку на данной стадии необходима поддержка в безопасном проявлении его гнева.

* «Вы плохой специалист! Вы сами ничего не понимаете, ещё и лезете тут! Я найду другого!»
* «Вы врач/воспитатель/психолог/педагог, вот вы и делайте!»
* «Мама, отстань! Тебя ещё не хватало!»
* «Уйдите все! Вы меня не понимаете. Я сейчас вам всем докажу, как вы ошибаетесь! Я найду грамотного специалиста, метод, выход!»
* «И зачем я тогда?..»
* «Какого ж чёрта я сейчас…»
* «Это я во всём виноват (а)».
* «Что ж это за беда-то такая?! За что такое наказание?! Это несправедливо! Я не заслуживаю, а главное, мой ребёнок и другие мои дети и близкие не заслуживают такой судьбы!!!»

Гнев — важная эмоция, она сигнализирует о том, что вы столкнулись с препятствием или, наоборот, что-то опасное вторглось в вашу жизнь. У вас есть энергия если не разрушить и защититься, то как-то обойтись с этим наилучшим для вас образом.

Стадия гнева означает, что вы уже не отрицаете реальность, вы её заметили и согласились с её присутствием: «Да, проблема есть. Она реальна. И я хочу от неё избавиться!»

На этой стадии у человека много решимости, много силы, много энергии. Вопрос, куда он её направляет. Чаще всего на первых порах человек направляет энергию своего гнева на поиск быстрого избавления (что естественно и тоже требует понимания) — «волшебной таблетки», чудодейственного метода и средства.

Человеку, находящемуся на данной стадии, необходима поддержка в безопасном проявлении его гнева. Хорошо бы дать себе возможность выразить злость на те факты, которые причиняют боль и заставляют нас горевать.

***3. Торг***

Человек не готов опустить руки, смириться и впасть в отчаяние— он ищет выход.

* «Давай я сейчас закрою глаза, потом открою их, а это всё был страшный сон, а? Ну, пожалуйста!»
* «Доктор, а может быть, у нас всё не так плохо? Можно же что-то сделать, правда? Это точно поможет? Мы будем очень стараться!»
* «Если сильно молиться, съездить по святым местам…»
* «Я больше никогда не буду… Только бы…»

Стадия торга необходима так же, как и все остальные. Она означает, что человек не готов опустить руки, смириться и впасть в отчаяние, он ищет выход.

Отчаяние и апатия — вот по-настоящему опасные состояния, которые говорят, что процесс горевания замер, остановился, человек уходит на дно, ему не хватает собственных сил и поддержки извне. Он в них сейчас остро нуждается!

***4. Печаль***

Когда человек переживает, проживает её, ему постепенно становится легче.

* «Как же грустно то, что происходит… С моим ребёнком… Со мной… С нашей жизнью».
* «Печально, что это случилось с нами… И с другими…»
* «Мне грустно оттого, что я не могу изменить ситуацию так, как мне бы хотелось».
* «Как бы страстно я ни желал (а), чтобы в мире не было болезней, боли, страдания, это есть, и мне от этого плохо».

Печаль, грусть — чувство, которое мы испытываем, когда прощаемся с чем-то, отпускаем. Это душевная боль, но она освобождает.

Когда человек переживает, проживает её, ему постепенно становится легче. Важно позволить себе «ослабить хватку», медленно, постепенно разжать руки и начать отпускать то, что уже точно не состоится, не произойдёт, то, что нам неподвластно, то, что не в наших силах.

Если вы «вцепились в ребёнка своей мечты» так, что побелели костяшки пальцев, и не хотите или не можете его отпустить, расстаться с ним, оплакать его, значит, вы это делаете неспроста. Значит, эта иллюзия — вопрос выживания, нашего выживания как личности, значит, во многом наше представление о себе держится на иллюзиях.

Потеря ребёнка мечты равна потере представления о собственном хорошем, правильном, счастливом «я»

Если «я» человека ухватилось за иллюзию, укрепилось на ней — это очень ненадёжная, шаткая опора, но другой-то нет.

Поэтому для того, чтобы начать разжимать руки, человеку нужно опереться спиной на что-то реальное, почувствовать твёрдую опору под ногами, крепость и гибкость собственного позвоночника, силу и мощь собственных рук. И чьё-то надёжное плечо рядом на то время, пока человек, много лет висевший в воздухе фантазий, научится твёрдо стоять, опираясь на себя.

Периоды воодушевления и подъёма сменяются периодами отчаяния. Мы принимаем новую реальность, а главное, новых себя в ней по чуть-чуть, кусочками, частями, постепенно продвигаясь к принятию.

Если же наша печаль огромна и рядом нет никого, кто помог бы нам её прожить, она становится невыносима, в ней трудно находиться, мы выскакиваем из неё обратно: в первую стадию — отрицание: «Нет-нет! Этого не может быть! Можно справиться, надо только бороться и верить! Мы всё преодолеем и победим!». Не получается? Снова непреодолимое препятствие? Снова реальность, с которой мы не в силах согласиться, ударила нас в лоб, дала под дых? Например, брошенной в нас фразой «Разве вы не понимаете, что ваш ребёнок никогда?..»; поднимается в гнев: «Да пропади она пропадом, эта болезнь! Этот синдром! Эта гадость, которая не даёт, не позволяет… из-за которой мы теперь обречены на… которая заставляет нас и наших детей…»; снова в торг: «Я всё готов (а) отдать, только бы избавиться, только бы выйти, только бы… Я обещаю начать новую жизнь и никогда больше не повторять прежних ошибок! Только бы произошло чудо!»

Подъём энергии не вечен, она начинает спадать, вновь подступает печаль: «Как же это грустно, как мне не хочется, чтоб было так, но это так…»

***5. Принятие***

Состояние, в котором мы согласны с окружающей нас реальностью, согласны с собой в ней, и она нам нравится. Жизнь продолжается.

Пройдя несколько циклов по лабиринту бессилия, вновь и вновь отказываясь верить в реальность, направляя ярость на себя, окружающих, на ребёнка, на социум, на несправедливость мироздания, на Бога, поторговавшись, испробовав множество методов, подходов, «таблеток», совершив массу действий, потратив много физических и душевных сил, мы в очередной раз проваливаемся в печаль.

На этот раз не чувствуем бессилия и опустошения. Что-то остаётся внутри. Мы нащупали то, на что можно опереться. Пусть ненадолго, пусть частично, пусть мы соскользнули и не удержались, но это было!

Ощущение опоры на нечто незыблемое, что позволяет чувствовать себя устойчиво. Что-то тёплое и живое внутри. Что-то важное, ценное, хорошее. Новое или давно забытое и обретённое в новом облике. Что-то, что дарует состояние расслабленности, крепости и гибкости, как у прочного каната. Состояние, в котором мы согласны с окружающей нас реальностью, согласны с собой в ней, и она нам нравится. Жизнь продолжается.

Семья является ячейкой общества. Роль семьи в воспитании ребёнка с нарушенным зрением огромна. Важно преодолеть свое негативное отношение к зрительной недостаточности ребёнка и его возможностям, а также формировать позитивное отношение к будущему своего ребёнка.

Большое значение родители должны уделять знаниям возрастных и индивидуальных особенностей детей с нарушением зрения и трудностей их воспитания.

Неправильное взаимопонимание среди членов семьи может отрицательно сказываться на детях. Основным условием положительных влияний на детей является согласие, разумные взаимоотношения родителей и старших членов семьи (братьев, сестёр). Дети не должны быть свидетелями конфликтов и скандалов в семье. Нарушения и недостатки воспитания в семье является отрицательным психогигиеническим фактором риска.

Ищите и изучайте информацию. Не стесняйтесь спрашивать у специалистов и других родителей непонятные вам слова, термины.

Активно посещайте родительские собрания, изучайте предоставленные специалистами материалы (консультации, рекомендации, советы, памятки) о развитии, обучении и воспитании детей в «Родительском уголке».

Старайтесь найти соответствующую литературу, знакомьтесь с ней.

Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы учитесь лучше понимать то, что касается вашего ребёнка. Записывайте вопросы при встрече со специалистами и вопросы, возникающие в ходе разговора. Заведите дневник, в который заносите всю полученную информацию.

Не будьте робкими. Многие родители чувствуют себя неловко в присутствии людей с медицинским и педагогическим образованием. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы слишком назойливы или задаёте много вопросов. Помните: это ваш ребёнок, и происходящее может оказать огромное влияние на вашу жизнь и на его будущее.

Держите в курсе проблем вашего ребёнка ваших близких. Не скрывайте от них своих чувств, не замыкайтесь на проблемах вашего ребёнка, общайтесь с другими детьми, делитесь с друзьями. Живите сегодняшним днём. Сравнивайте успехи вашего ребёнка сегодня с успехами вчерашнего дня.

Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как полагают, что выказывать свои переживания – это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.

Научитесь справляться с горечью и озлоблением. Это вполне понятно, когда родители узнают, что с их ребёнком связаны серьёзные проблемы. Но постарайтесь понять, что отрицательные эмоции вредят, ослабляют вас, постарайтесь справиться с ними. Жизнь лучше, когда чувства положительны. Вы будете лучше подготовлены к новым испытаниям, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.

Постарайтесь быть благодарным. Трудно оставаться раздражённым, если чувствуешь благодарность. Иногда, когда всё кажется не привлекательным, не просто найти причину для благодарности. Однако, если вы вспомните всё хорошее, оглянитесь вокруг, возможно, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.

Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности – это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы не можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить можем. Ваша задача – научиться отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать.

Не забывайте о себе. В сложных жизненных ситуациях каждый человек ведёт себя по-разному. Может быть, вам помогут несколько общих советов: отводите время на отдых; питайтесь на столько хорошо, насколько можете; уделяйте время себе; обращайтесь к другим людям за эмоциональной поддержкой.

Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает беспомощным. Сопереживание, т.е. способность чувствовать с другим человеком – вот то чувство, которое следует поощрять.

Не осуждайте. Бывает, что некоторые родители осуждают людей за их негативную реакцию по отношению к самим родителям или к их ребёнку. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать так, как хотелось бы Вам.

Помните, что это ваш ребёнок. Да, развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным или менее нуждающимся в вашей любви и заботе. Любите вашего ребёнка и радуйтесь ему.

Осознайте, что вы не одиноки. Чувство одиночества, когда становится известен диагноз, знаком всем родителям с тяжёлыми нарушениями зрения. Ослабить это чувство вам поможет сознание, что его испытывают многие другие, что понимание и конструктивная помощь доступны для вас и вашего ребёнка, и вы не одиноки.

Вы всегда можете обратиться за помощью и поддержкой к специалистам нашего учреждения.

Успехов Вам!

Педагог-психолог Кузьмина Жанна Валерьевна