

Взаимоотношения в семье, где воспитывается ребенок с ОВР

Уважаемые гости сегодняшнего мероприятия, позвольте предложить вам доклад на тему «Взаимоотношения в семье, где воспитывается ребенок с ОВР».

Прежде чем говорить на эту безусловно деликатную тему, давайте вспомним об этапах принятия неизбежного. Безусловно, принятие особенностей в развитии как физическом, интеллектуальном так и в эмоциональном требует времени и определенных моральных сил.

Принятие и непринятие это глубокий личностный процесс, который требует времени, эмоциональных, а порой и физических сил. Иногда непрятие носит в себе «движущую» силу - человек, пытаясь защитить свою прежнюю картину мира (свою реальность) ставит себе цели по преодолению создавшейся ситуации и реализует ее. Он пытается доказать себе, окружающим, миру в целом что происходящее (травмирующая ситуация) не может быть реальностью. Иногда непрятие выливается в то, что человек просто сдается, либо человек вступает в острый продолжительный конфликт со всеми и вся, пытаясь доказать что все окружающие неверно интерпретируют ситуацию, при этом могут уйти годы и человек приходит к состоянию опустошения.

Как это может выглядеть в ситуации принятия особенностей своего ребенка?

Уходят годы, силы, энергия на то, чтобы спорить со специалистами, оспаривать диагнозы, при этом на развитие и правильную коррекцию и социальную адаптацию ребенка сил и энергии не хватает. Зачастую возможно упустить сензитивные периоды для развития ребенка, иными словами упускают шансы.

Всего существует 5 этапов принятия:

1. Шок, отрицание - Это естественная реакция человека на обрушившееся горе: не хочется в это верить. Даже если мы предвидели подобный результат и понимаем, что ничего уже изменить нельзя, реакция отрицания будет. *Это защитное свойство организма в состоянии аффекта, помогающее пережить шок от трагического известия*
2. Гнев – ищем виновных. Человек думает: за что это мне? Кто виноват? Я докажу, что это не так! Настроение часто меняется, от гнева до состояния эйфории от мысли, что он докажет что все не правы. Возможно истерики, слезы, молчание. Раздражают специалисты, люди, которые лезут со своими советами, те которые просто хотят поддержать, тоже раздражают. Раздражают люди, у которых нормативно развивающие дети.
3. Торг - хочется, чтобы всё вернулось назад. Человек обращается к Богу, к судьбе. Даёт обещания и обеты, молит и просит, развивает бурную деятельность. Чтобы вернуть душевный покой, кто-то идёт в церковь, кто-то — к первому встречному. Человек совершает активные поступки, лихорадочно пытаясь изменить ситуацию. Позже, когда аффект проходит, люди сами себе удивляются, но в тот момент словно горе мозг затуманивает. После гнева и агрессивных выпадов в сторону близких, человек приходит к умозаключению, что все трудности скоро закончатся.
4. Депрессия - Появляется реальное осознание действительности. Данная фаза носит название «хроническая печаль». Депрессия четко проявляется в полнейших разочарованиях, своей беспомощности и невозможности повлиять на ситуацию и хоть как-то решить проблему. Родитель чувствует, что он устал, что нет выхода. Все что он делал до этого, а делал он много и иногда нереальные казалось бы вещи, все не сработало. Родители перестают замечать малые сдвиги в развитии ребенка, смиряются с тем , что все бесполезно.

5. Принятие – завершающая фаза принятия неизбежного, к которой человек идет от полного отрицания до разумного осмысления. Родители приняли своего особого ребёнка. В оказании ему помощи они идут от него, а не от своих желаний и мнения общества. Как это выглядит в жизни? Если ребенок с ментальными нарушениями, то родители не ждут от него гениальных успехов в обучении, а прилагают все усилия для его социальной адаптации.

У некоторых на достижения пятой стадии уходит немного времени, у других целая жизнь. Необходимо понимать, что человек имеет полное право испытывать те или иные эмоции и чувства, проживать их определенным образом. Но сегодня мы надеемся, что информирование об этом позволит кому то не застрять на одной из стадий, найти силы двигаться дальше.

Очевидно, исходя из стадии принятия, будут складываться и взаимоотношения в семье. Взаимоотношение между супругами, между детьми и родителями, между родственниками.

Рассмотрим это с позиций рисков и возможностей.

Супруги

Стадия	Риски	Возможности (как преодолеть)
Шок, отрицание	Уйти в молчанку, перестать обсуждать. Либо один из супругов либо оба. Один из супругов переходит на следующую стадию, второй его не понимает	Дать время друг другу для проживания. Начать говорить.
Гнев	Обвинение друг друга, возможно поиск подобных случаев в роду, скандалы, ощущения непонимания, отсутствие поддержки. Один из супругов переходит на следующую стадию или застревает на предыдущей, другой не понимает.	Обсуждать, договориться о границах. Если есть необходимость, на время ограничить общения с токсичными родственниками.
Торг	Нереальные ожидания, большие, не приносящие результатов траты на специалистов. Как белки в колесе. Ожидание чуда. Один из супругов переходит на следующую стадию или застревает на предыдущей, другой не понимает.	Совместно знакомиться с литературой, вступать в сообщества родителей. Внимательно читать отзывы о новых методах, препаратах. Стараться анализировать всю поступающую информацию.
Депрессия	Апатия, отдаление друг от друга. Мысленная «жвачка». Эмоциональная холодность друг к другу. Один из супругов переходит на следующую стадию или застревает на предыдущей, другой не понимает.	Дать время на проживание. Договориться, сколько можете позволить себе прибывать в таком состоянии. Обратиться к психологу.
Принятие	Не все семьи сохраняются. Один из супругов застревает на предыдущей стадии, другой не	

	понимает.	
--	-----------	--

Родитель и нормотипичный ребенок

Стадия	Риски	Возможности (как преодолеть)
Шок, отрицание	Не замечаем нормотипичного ребенка	Помним о том, что нормотипичный ребенок в это же самое время проживает свое детство, которое больше не повторится.
Гнев	Зачастую обвиняем здорового ребенка в том, что он не правильно относится к особенному брату или сестре. Срываемся на крики, ругань.	Нормотипичный ребенок также может испытывать гнев. Учимся все вместе выплескивать гнев социально приемлемыми способами. Договариваемся о минутах уединения (даем время себе и ему остыть), организуем совместные активные физически напряженные игры.
Торг	В поисках чудесного средства для особенного ребенка уделяем нормотипичному все меньше времени. Подчиняем его распорядок дня распорядку занятий особенного ребенка. Просим его «потерпеть», если нормотипичный ребенок проявляет свои эмоции, обвиняем его в эгоизме. Либо отстраняем нормотипичного от семейных сложностей – чувство отверженности.	Обговариваем с ребенком его обязанности и права в соответствии с его возрастом и возможностями. Помним о том, что удобный ребенок не в полной мере счастлив. Разделяем время игр и прогулок между родителями и нормотипичным ребенком (мама сейчас гуляет с особенным, папа с нормотипичным и т.д).
Депрессия	Не замечаем нормотипичного ребенка. Либо «скидываем» на его плечи заботу о ребенке с особенностями. Превращаем нормотипичного ребенка в няньку для особенного.	Прилагаем усилия на сокращение времени на депрессию. Не отказываем во внимании нормотипичному ребенку. Говорим с ним о его чувствах.
Принятие		

Нельзя забывать о том, что в это время нормотипичный брат или сестра тоже проживают стадии принятия.

А теперь затронем взаимоотношение с родственниками.

У нас в стране развита семейственность. Прекрасно, когда все в большой семье, поддерживают и адекватно оценивают состояние как особенного ребенка, так и их родителей. Оказывают необходимую поддержку родителям. Но, зачастую, более старшее поколение не понимая особенностей ребенка, пытаются мерить его общепринятыми оценками, его поведение, его развитие. Что можно делать в таких случаях?

Собрать семейный совет и объяснить всем особенности и возможности в развитии вашего ребенка. После чего, при необходимости ограничить общение с теми, кто еще не готов к этой информации или кто слишком эмоционален. Но и не отказываться от помощи тех, кто действительно хочет помочь. Помните, в процессе вашего принятия необходимо беречь свою психику от перегруза, такого как жалость или обвинения со стороны родственников, но доверительный круг необходимо сберечь.

Что важно? Избавиться от чувства стыда за особенности в поведении своего ребенка, не скатываться в позицию жертвы, не уходить в позицию агрессивного защитника своего ребенка.

Какие задачи необходимо поставить перед собой в период принятия особенностей ребенка:

1. Сохранить собственное душевное и психическое равновесие. Не забрасывать свои потребности!
2. Сохранить теплые близкие отношения с супругом и с другими детьми.
3. Адаптировать свою жизнь к особенностям ребенка, но не подчинить им свою жизнь.
4. Быть гибким, готовым к изменениям.
5. Адаптировать особого ребенка к жизни.

Хотим вас познакомить со статьей Дарлы Клейтон. **Еще раздадим эти фразы в буклетике.**

20 фраз, которые должен услышать каждый родитель ребенка с особенностями развития

Эту статью [написала Дарла Клейтон](#): психолог и мама двух детей. У сына Дарлы ДЦП. Она основала организацию в небольшом родном городе в штате Пенсильвания, США, чтобы сын занимался адаптивным спортом вместе с другими детьми

1. Вы не одиноки

Да, возможно, нет ни одного человека с таким же набором симптомов, как у вашего ребенка, но точно есть люди с похожей ситуацией. Найдите этих людей. Я не встретила ни одного человека с аналогичным «букетом» диагнозов, что есть у моего сына, но у меня есть знакомые по каждому отдельному диагнозу. Мы подружились и поддерживаем друг друга. Я захожу в одну из моих групп в фейсбуке и сразу вспоминаю, что я не одна.

2. Вы тоже заслуживаете, чтобы о вас позаботились

Забота о других стала вашим стилем жизни. Но не менее важно найти того, кто позаботится о вас. Вы можете попросить друзей или семью приготовить вам еду, или сходить в салон красоты, в кино или на свидание. Найдите время на то, что вас радует и побалуйте себя. Ведь вы этого действительно достойны!

3. Вы не идеальны — и это нормально!

Никто не идеален. Мы все совершаем ошибки, но всегда есть выбор — оплакивать наши провалы или двигаться вперед. Попробуйте посмотреть на ситуацию под другим углом. Вы перепутали дату важного совещания, и на то была веская причина. Может быть, у вашего ребенка в школе был тяжелый день, и вам просто нужно было провести вечер вместе. Кто знает? В любом случае, вы не исправите ситуацию, терзая себя. Постарайтесь отпустить ее и живите дальше.

4. Вы — супергерой!

Да, вы не сможете перепрыгнуть здание за один прыжок или бежать быстрее выпущенной пули, но все же вы — супергерой. Каждый день вы справляетесь с задачами, которые кажутся невыполнимыми для обычных родителей. Вы разминаете напряженные мышцы, держите в голове весь список таблеток и делаете инъекции. Вы крепко держите кричащего ребенка во время болезненных медицинских процедур. Вы справляетесь с истериками и кризисами, в том числе и со своими. Вы вдохновляете ваших детей идти вперед. И даже когда в него не верят врачи,

вы не теряете надежды. Вы — врач, медсестра, друг и опора. Вы — необычный родитель и необыкновенный человек!

5. Терапия — это игра

Побывав на нескольких терапевтических курсах с сыном, я не раз была разочарована «несерьезным» подходом. С тех пор я повзрослела, многому научилась и поняла. Для детей терапия — это игра, а игра — это терапия. Я имею в виду, что лучшие психотерапевты ухитрились заставить моего сына заниматься сложной деятельностью, от которой он наотрез отказывался, превратив ее в желанную игру. Я взяла это на заметку, и мы также поступаем дома.

6. Игра — это терапия

Да, этот пункт отличается от номера пять. После окончания терапии мы искали для моего сына внеклассные занятия, которые принесли бы терапевтическую пользу. Он играл в хоккей на санках, бегал в легкоатлетической команде, учился стрелять из лука и брал уроки плавания. Все это — терапия. Он учится, веселится и становится сильнее. Беспроигрышная комбинация!

7. Найдите время, чтобы получить удовольствие от общения с детьми

Мы, родители-супергерои, как правило, очень заняты. Наше расписание перегружено полезными делами. Поверьте, очень важно находить время для игр, смеха, глупостей и просто приятного времяпрепровождения со своими детьми. Читайте им, обнимайте их, занимайтесь тем, что для них интересно. Создавайте воспоминания за пределами больничных стен.

8. Вам придется принимать тяжелые решения

Вам не избежать принятия болезненных решений, которые заставят сомневаться во всем, что вы знали или понимали. Знайте, что вы делаете все, что в ваших силах. Вспомните пункт номер три. Поговорите о своей дилемме с людьми, которые вас понимают, и доверьтесь себе. Кто, как не вы, сможет принять лучшее решение? Как только вы сделаете свой выбор, не переосмысливайте его — двигайтесь вперед. Легче сказать, чем сделать, но попробовать стоит.

9. Вы не всегда будете делать все правильно

Многие из проблем, с которыми вы вынуждены сталкиваться, не имеют однозначного решения. Есть только менее болезненный из всех непростых вариантов. Вы делаете все, что в ваших силах. Однако иногда вы будете ошибаться, независимо от того, сколько бессонных ночей вы проводите в мучительных раздумьях о том, как справиться с ситуацией.

10. Прощайте себя

Да, иногда, несмотря на самые лучшие намерения, вас ждут провалы. Неважно, как долго вы будете терзать себя чувством вины, — это не заставит вас чувствовать себя лучше и не поможет вам сделать лучший выбор. Помните, что многие сложные вопросы не имеют правильного ответа.

11. Быть родителем трудно. Быть родителем ребенка с инвалидностью трудно вдвойне!

Трудно, но иногда очень полезно. Это то, что дарит нам особое вдохновение и увлеченность. Наша жизнь становится глубокой и интересной. Вместе с вызовами приходят и награды. Иногда для этого нужно прислушаться к себе и заглянуть в свое сердце. Кто ищет — тот всегда найдет!

12. Воспитание особого ребенка похоже на марафон

Для тех, кто пытается выиграть марафон, нет никаких перерывов. Если вы хотите остаться в гонке, вы едите, пьете и даже справляете нужду во время бега. Но наш марафон будет продолжаться в обозримом будущем и дальше. Поэтому помните, что вам не нужно побеждать, просто дойдите до конца. Тот, кто не торопится на пьедестал, делает перерывы и останавливается. Пьет воду, перекусывает и наведывается в кабинку туалета, а только потом возвращается на беговую дорожку. Позвольте себе эти паузы и остановки, находите возможность побыть наедине с собой.

13. Не теряйте себя

Не позволяйте тому факту, что вы — родитель ребенка с особыми потребностями, формировать или изменять вашу личность. Быть родителем ребенка с инвалидностью — это лишь часть нас. Когда вы сосредотачиваете всю свою жизнь, всего себя вокруг ребенка и его потребностей, вы можете легко забыть о том, кто вы такой. Найдите в своей жизни то, что приносит вам удовольствие: выпейте бокал вина вечером, купите обновку, вспомните любимое хобби.

14. Сохраняйте чувство юмора

Некоторые вещи действуют мне на нервы. Нас всех что-то беспокоит, сильно задевают чужие слова. Но если не следить за собой, вы можете стать слишком чувствительными к такому количеству тем, что люди начнут сторониться вас. Многие разговорные выражения, такие как «меня чуть не хватил удар» или «у меня чуть не случился сердечный приступ», приводят в замешательство

родителей, чьи дети на самом деле перенесли инфаркт или инсульт. Напоминайте себе, что люди говорят это не для того, чтобы обидеть или расстроить вас.

15. Радуйтесь мелочам!

Хвастайтесь теми достижениями, которые могут показаться незначительными другим, но огромны для наших детей! Наши дети развиваются в своем темпе, многие навыки они усваивают поздно, а некоторые так и не смогут освоить. Шевельнулся палец ноги, который не мог шевельнуться раньше — отпразднуйте! Слово или предложение, улыбка или объятие... Любая маленькая вещь — повод для радости! Поделитесь этим с теми, кто любит вас и вашего ребенка.

16. Не позволяйте родителям детей без инвалидности расстраивать вас

Я знаю, как тяжело слышать от других родителей, что ребенок на полгода младше твоего уже ходит, а твой — еще нет. Или иметь дело с доброжелательным незнакомцем, который спрашивает, почему ваш двухлетний сын передвигается на попе, а не встает на ноги. Напоминайте себе, что эти люди не знакомы с вашими обстоятельствами. Объясняйте, учите, будьте терпеливы, повышайте осведомленность. И помните, что родители детей без инвалидности тоже заслуживают права хвастаться. Их гордость за достижения ребенка не означает, что они хотят задеть вашего малыша.

17. Не сравнивайте

Я знаю, как тяжело слышать от других родителей, что ребенок на полгода младше твоего уже ходит, а твой — еще нет. Или иметь дело с доброжелательным незнакомцем, который спрашивает, почему ваш двухлетний сын передвигается на попе, а не встает на ноги. Напоминайте себе, что эти люди не знакомы с вашими обстоятельствами. Объясняйте, учите, будьте терпеливы, повышайте осведомленность. И помните, что родители детей без инвалидности тоже заслуживают права хвастаться. Их гордость за достижения ребенка не означает, что они хотят задеть вашего малыша.

18. Вам не обязательно быть «тем самым родителем»

Знаете, тем самым, кто потратил десять часов на создание удивительной закуски в форме животного с усами из сельдерея. Тем, кто готовит очаровательные подарки с лакомствами на любой праздник. Тем, кто каждый год находит самые крутые подарки для учителей. И чей ребенок всегда одет в самые симпатичные наряды, которые почему-то никогда не пачкаются. Если это вы «та самая» мама, снимаю перед вами шляпу! Такие мамы с милыми закусками и нарядными детьми всегда есть и будут вокруг нас. Поскольку у меня есть дела поважнее, пусть они купаются в лучах славы, — я не против!

19. Берегите свой брак

Брак — это тяжелая работа. Воспитание — это очень тяжелая работа. Воспитание ребенка с инвалидностью — это особенно тяжелая работа! Если вы состоите в браке или в отношениях, вкладывайте время и силы в сохранение и развитие семейных отношений. Дети от этого только выиграют.

20. Доверяйте своим ощущениям

Вы лучше всех знаете своих детей. Врачи, учителя, терапевты — отличные помощники и профессионалы. Но если вы не чувствуете, что вас слышат, или потребности вашего ребенка не удовлетворяются, обратитесь за помощью к другому специалисту. Не бойтесь бороться за своего ребенка и его интересы. Профессионалы являются экспертами в своей области, а вы — главный эксперт в том, что касается вашего ребенка.

Каждому человеку необходимо поддержка. Сейчас мы хотим предложить вам маленькое интерактивное упражнение «Слова-поддержки». Необходимо каждому произнести по два слова поддержки своему соседу.

Благодарим за внимание!