

Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ

Особенный ребенок — это ребенок с потребностями, связанными с ограниченными возможностями его здоровья. Он нуждается в обеспечении определенных условий для жизни и развития.

Почему родителям трудно принять диагноз «инвалид» или статус «ребенок с ОВЗ»?

Когда родители узнают о том, что у их ребенка имеется диагноз, из-за которого он нуждается в создании специальных условий для развития, обучения и жизни, что он не такой, как большая часть других детей — это трудности для любой семьи. Это сильнейшее разочарование в справедливости жизни, неоправданные ожидания и мечты о том, каким будет их ребенок в будущем, страх принятия на себя ответственности, страх за будущее ребенка, острое и всепоглощающее чувство вины, злости, обиды на жизнь, ощущение собственной беспомощности... Помимо такого хаоса во внутреннем мире, матери и отцы сталкиваются с неприятием и непониманием со стороны близких людей. Какой путь коррекции выбрать, где найти средства, оформлять ли инвалидность, как адаптировать ребенка в обществе, нужен ли коррекционный садик/школа или стоит выбрать инклюзию в группе нормотипичных детей?

Зачем нужно принятие?

Формирование внутреннего образа «Я» в психике ребенка происходит в значительной степени под воздействием того, как воспринимают его родители. Если родители не принимают его особенности, не могут его полюбить таким, какой он есть — ребенок это чувствует, и это неприятие негативно сказывается на его самооценке. Кроме того, принятие особенностей ребенка стабилизирует внутреннее эмоциональное состояние родителя. А если ребенок чувствует, что родителю хорошо, то и ему будет хорошо — что мобилизует внутренние силы и ресурсы как родителя, так и ребенка для его дальнейшего развития.

Рекомендации психолога

Самое главное в такой ситуации постараться не отказываться от социальных связей, не оставаться один на один со своей проблемой. Нужно найти человека или людей, которым вы доверяете, которые смогут понять те чувства и эмоции, что вы испытываете на фоне этой ситуации, не обесценят их, не осудят, не будут вас жалеть, но разделят с вами эти чувства, поймут и поддержат вас. Это могут быть родственники, друзья, психолог. Но в любом случае это должны быть люди, с которыми вы сможете открыто говорить о своих чувствах, даже о самых, как вам кажется, неприемлемых и ужасных.

Кроме этого, вам нужно постараться найти единомышленников, то есть людей, у которых тоже есть особые дети. Это очень сильный ресурс. Благо, для этого сейчас есть различные клубы, сообщества родителей, группы психологической поддержки. Эти люди смогут вас понять, поделиться опытом, посоветовать специалистов для развития особых детей. И вы не будете чувствовать себя одиноко, когда увидите вокруг вас людей с такими же сложностями и поймете, как они с этим справляются. Если вы найдете поддержку, сможете делиться своими чувствами и эмоциями с другими людьми, то это непременно ускорит процесс принятия особенностей ребенка.

И самое главное: вам нужно всегда помнить о том, что, несмотря на трудности, ваш ребенок — это личность, со своим характером, темпераментом, эмоциями и чувствами. И родители — это самые дорогие и любимые люди в его жизни, и он их любит просто за то, что они его родители. Родители — это самая главная опора и поддержка для него.