

## **Особенный ребенок: как принять? Рекомендации психолога**

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

### **Какие диагнозы могут быть у особого ребенка?**

Диагнозы могут быть сформулированы по-разному и связаны они с серьезными физическими, речевыми, поведенческими или психоэмоциональными проблемами, которые вызывают трудности для полноценной социализации и (или) обучения.

Эти диагнозы можно условно разделить на три группы:

1 группа — это диагнозы, которые посторонние люди могут определить, увидеть сразу, «невооруженным глазом»: ДЦП, слепота, [синдром Дауна](#), врожденные и приобретенные нарушения опорно-двигательного аппарата и другие.

2 группа — это нарушения, которые посторонние люди могут понять, определить, взаимодействуя с ребенком или понаблюдав за его поведением со стороны: [аутизм](#), глухота, ЗПР, тяжелые нарушения речи ([алалия](#), [дизартрия](#) и т.д.), СДВГ.

3 группа – это трудности, которые посторонний человек, не специалист, может не заметить, не определить сразу, но родителям такого ребенка очень непросто его воспитывать. Например, при [дислексии](#) и [дисграфии](#) учителя, не разобравшись в истинных причинах неуспеваемости, могут необоснованно обвинять ребенка в том, что он ленится, и высказывать свои негативные эмоции по этому поводу родителям.

### **Почему родителям трудно принять своего ребенка с особенностями?**

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 горе для любой семьи. Это сильнейшее разочарование в справедливости жизни, неоправданные ожидания и мечты о том, каким будет их ребенок в будущем, страх трудностей, страх принятия на себя ответственности, страх за будущее ребенка, убеждение в собственной неполноценности, связанной с рождением такого ребенка (при врожденных патологиях), 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. Родственники могут обвинять мать в том, что она как-то (якобы) не так себя вела во время беременности или родов, неправильно занималась с малышом и т.д. Часто близкие просто сводят общение к минимуму, и «особая» семья сталкивается с изоляцией и отсутствием поддержки.

На родителей сваливается давление общества. Тема инвалидности, ограниченных возможностей сегодня стигматизирована, на таких людей до сих пор смотрят косо. Конечно, толерантность общества развивается, но все равно семьи с особыми детьми не могут чувствовать себя комфортно. Маме и папе сложно пойти на площадку гулять с особым ребенком, ведь и

большинство родителей, и дети будут избегать их малыша, не понимая, что с ним происходит.

Помимо тяжелейшего семейного кризиса родителям предстоит решить множество важных вопросов относительно реабилитации особого ребенка. 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?

Часто семьи с появлением особенного ребенка не выдерживают и рушатся. Родителям действительно сложно справиться с такой ситуацией и они нуждаются в поддержке и принятии как себя самих, так и ситуации.

### **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 принятие негативно сказывается на его самооценке. Особому ребенку и так непросто адаптироваться в обществе, а если он еще внутренне будет чувствовать себя неполноценным, то это будет практически невозможно. 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.

### **Как принять особого ребенка? 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.

Процесс принятия особенностей ребенка всегда нелегкий. Как правило, когда родители узнают о том, что у их ребенка определенный диагноз, начинается естественная работа психики на принятие того, что произошло, и человек проходит определенные стадии:

- 1 стадия — отрицание того, что ситуацию уже не изменить.
- 2 стадия — чувство вины (зачастую необоснованные обвинения себя в том, что именно так произошло), которое может трансформироваться в чувство злости и непонимания: «За что все это?!»
- 3 стадия – стадия депрессии (потери смысла жизни или отсутствия интереса к жизни).
- 4 стадия – принятие.

В норме все эти стадии психика родителя должна пройти в течение года. Но если по истечении этого срока принятие так и не произошло, то рекомендуется за помощью обратиться к [специалисту-психологу](#), чтобы стабилизировать свое эмоциональное состояние, принять сложившуюся ситуацию, найти внутренние ресурсы для дальнейшей жизни и создания необходимых условий для развития особого ребенка.