

Психологическая поддержка семей, воспитывающих ребенка с ОВЗ

Рождение ребенка – это всегда событие, меняющее привычный ход вещей в семье, но рождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья или постановка такого диагноза через какое-то время – это очень сложный комплекс эмоциональных переживаний.

Пока в нашей стране не предусмотрена гарантированная психологическая помощь родителям и близким при постановке такого диагноза, им приходится справляться с этим самостоятельно. Почему в этот момент и в дальнейшем родители и близкие нуждаются в этой поддержке? Постановка тяжелого диагноза и/или установление инвалидности, связанная с физическими или когнитивными нарушениями, является фактически переживанием утраты. Утраты не только объективной: время, финансовые расходы на лечение и реабилитацию, но и целым комплексом субъективных утрат: утрата планов, связанных с будущим ребенка; привычного социального статуса; надежд, связанных с материнством, продолжением рода и т.д.

Как и при любой потере, родители проходят через все этапы работы горя. Очень важно, чтобы это понимание у них было. Понимание, что у них есть право переживать и выражать те эмоции, которые они испытывают, включая разочарование, печаль, гнев, вину, стыд, агрессию, так как на разных стадиях работы горя именно эти эмоции естественны, и подавление их может привести к застреванию на определенном этапе, стать причиной затянувшегося или перешедшего в хроническую форму депрессивного эпизода. К тому же подавление этих эмоций отнимает у родителей колоссальное количество внутренних ресурсов, которые им необходимы для ребенка.

Часто родители находятся в состоянии глубокого внутреннего конфликта, с одной стороны искренне пытаются принять и любить ребенка безусловно с другой испытывая колоссальную физическую и эмоциональную нагрузку воспитывая его и не имея внутреннего разрешения на демонстрацию усталости и других проявлений переутомления нервной системы.

Очень важно найти возможность эмоциональной разрядки. Сформировать максимально комфортные условия для всех членов семьи, оказавшейся в такой жизненной ситуации, поскольку длительному воздействию стресса подвержены не только родители, но и другие дети (братья, сестры). Ведь специфика заболевания может изменять и их образ жизни, к тому же фокус внимания на ребенка с ОВЗ в большей или меньшей степени, отнимает его у других детей и это тоже необходимо учитывать. Возможно, им тоже требуется дополнительная поддержка специалиста, чтобы принять своего особенного братика или сестричку и своих родителей в новом для них качестве.

Эффективно работает в таких ситуациях групповая терапия, когда родители, находясь в общей группе могут разделить эти эмоции выплеснуть их, освободиться от внутреннего напряжения, не срываясь на близких, снять с себя чувство вины и поддержать других, поделиться опытом организации быта и эмоциональной разрядки. Не стесняйтесь обращаться за психологической поддержкой, этим вы сохраняете здоровье себе и своим близким.