

20 важных фраз для родителей особенных детей

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.

Дарла пишет о своем материнском опыте, но ни в коем случае не преподносит это как рекомендацию врача. Это слова поддержки для родителей от мамы, которая воспитывает двух разных детей — с инвалидностью и без нее.

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 ухитрялись 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.

5. 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 подарочки 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.