

5 способов жить, а не выживать, если у вас особенный ребёнок



Можно ли полноценно жить (а не бороться с миром), если вы родитель ребёнка с особенностями развития?

Давайте сначала посмотрим, почему мы выживаем, а не живём? Мы воспринимаем мир как враждебный нам и боремся. За ребёнка и против его особенностей. За победу над болезнью, над нежелательными для нас проявлениями и поведением (по-моему, разумнее работать с его дефицитами, опираясь на его сильные качества). Против осуждающего, отвергающего или равнодушного социума. С собой — сдерживаясь, пытаюсь прогнать прочь «недопустимые» мысли, подавляя негативные чувства, отказывая себе в элементарных базовых потребностях, отказываясь от себя, своих желаний и стремлений. И так.

1. Поставить себя и своё самочувствие на первое место

Начать заботиться о себе. Почему? Потому что от состояния родителя зависит эмоциональное состояние ребёнка. Ребёнок не может быть спокоен и расслаблен, любопытен и заинтересован в общении и познании нового, когда его родитель в страхе, в тревоге, в раздражении, в апатии. Развитие возможно только из точки покоя.

2. Постепенно расслабиться, отпустить гиперконтроль

Не пытайтесь переделать все дела мира, всё успеть, всё исправить, всех спасти. Уйти с войны. Именно от этого нам кажется, что мы не живём, а выживаем в зоне боевых действий. Чтобы чувствовать себя живым, нужно замедляться и заново учиться смаковать жизнь. Это очень сложно. И страшно. Примерно, как последовать совету расслабиться на морозе, когда вы уже начали съёживаться и стучать зубами.

3. Найти сферу для самореализации, не связанную с ребёнком

Это очень важно. Взрослый человек получает удовольствие от продуктивной деятельности. Нам важно видеть результат своих усилий. Самое невыносимое для здоровой человеческой психики — бессмысленная деятельность. Воспитание ребёнка это, в общем-то, длительный процесс без результата, с минимальным результатом или не с тем результатом, которого бы нам хотелось.

Одна из самых губительных стратегий для нас, для психики ребёнка и, главное, для наших с ним отношений — гонка за результатами

Пятёрки, медали, кубки, грамоты, дипломы. Соответствие чьи-то внешним стандартам. Погоня за успехом. Самые счастливые семьи с особыми детьми (и вообще с любыми детьми) — это те, в которых не гонятся за успехом, а получают удовольствие от процесса жизни, от того, что

у каждого из членов семьи хорошо получается в данный момент времени. Семьи, в которых ставят посильные для себя и детей цели в зоне ближайшего развития.

Для того чтобы перестать гнаться за социальным успехом и получать удовольствие от развития в той самой «ближайшей зоне» нужно...

4. Отпустить «ребёнка мечты»

5. Вспомнить о других своих ролях

О том, что вы не только мать, но и женщина, жена, дочь, подруга, профессионал, гражданин. Вкус жизни — в разнообразии, в том, что мы можем по-разному проявлять себя.

Когда мы постепенно совершаем эти действия и смещаем фокус с ребёнка и его проблем, с того, как мы с ним выйдем, как и что о нас думают, что нас с ним ждёт, на нашу жизнь здесь и сейчас, на то, как мы себя сейчас чувствуем и чего хотим, мы начинаем жить, а не выживать.

Рассказать об этом проще, чем сделать. И всё-таки точно возможно. Знаю по себе.

Искренне желаю каждому человеку, воспитывающему ребёнка с особенностями, вернуть себе вкус жизни и жить её с удовольствием.

Мама ребенка с особенностями в развитии