

## **5 советов родителям особых детей**

### **Как общаться с родственниками**

Всем родителям часто советуют, как им вести себя со своими детьми, чем заниматься, как их воспитывать и обучать. Сопротивляться этому непросто, особенно если у тебя особый ребёнок. Психолог, создатель проекта «Особый ресурс» Любовь Тихомирова рассказывает, как справляться с советами (непрощеными) и не раздражаться.

#### *1. Уважайте их чувства и опыт*

У ваших родственников есть свои чувства — им может быть страшно, горько, больно, непонятно, стыдно от того, что в вашей общей расширенной семье появился «особый» ребёнок. Из этих чувств люди могут действовать по-разному. Кто-то защищается от них, максимально отстраняясь от вас, ваших задач и переживаний (не знаю и знать не хочу). Кто-то, наоборот, активно лезет с советами, жалостью и неуместными действиями.

Помните, что за этими проявлениями стоят переживания. Не делайте «резких движений», не рвите все контакты. Родственникам тоже нужно время на то, чтобы отгоревать своё маленькое, не сравнимое с вашим, но всё-таки горе от появления в их близком окружении «особого» ребёнка.

У других людей есть опыт, отличный от вашего. Люди старшего поколения жили в те времена, когда «инаковость» грозила смертельной опасностью, высылкой за 101 километр, когда даже полностью здорового человека могли «закрыть» в психиатрическую больницу, поэтому их реакция может быть чрезмерной с вашей точки зрения. Но если мы будем помнить об этом, возможно, мы лучше поймём их действия.

#### *2. Информировать, но в меру*

Никто из нас не был готов к появлению в нашей жизни «особого» ребёнка. Близкие и дальние родственники — не исключение. Их отстранение или навязчивость чаще всего происходят от недостатка информации. Только одни в ней нуждаются, а другие, наоборот, не хотят её получать. Вы можете рассказывать об особенностях ребёнка, в чём он нуждается, а что для него вредно, о ваших планах по его реабилитации и т. п., но не заваливайте родственников специфическими терминами.

Информировать по запросу и на языке, понятном этому человеку. Только не растрачивайте себя. Если у вас нет желания и ресурсов на то, чтобы отвечать на бесконечные вопросы, явно удовлетворяя чьё-то праздное любопытство, а потом выслушивая советы, вы имеете полное право не предоставлять никакую информацию. Таким людям я когда-то довольно жёстко говорила: «Мне не нужны советчики, мне нужны помощники».

#### *3. Давайте варианты*

Часто люди и хотели бы помочь, но не знают, какая помощь нужна или уместна лично для вас. Расскажите им об этом, дайте возможность человеку выбрать, что ему сейчас по силам

Варианты помощи:

временем — присмотреть за вашим «особым» ребёнком, то есть понаблюдать за тем, чтобы он был в безопасности или занять других ваших детей, а вам дать возможность отдохнуть или выйти куда-то без ребёнка (самая большая потребность для каждого родителя, желающего сохранить своё здоровье);

бытовой помощью — сходить в магазин, приготовить обед, помочь в уборке и т. п.;

знаниями и навыками — позаниматься с ребёнком, научить его чему-то, рассказать о чем-то — это крайне важно, хотя далеко не каждому под силу;

человеческим теплом — понимание, общение, просто побыть рядом с вами или вашим ребёнком, улыбнуться вам, обнять, поделиться своей любовью или хорошим расположением — если человек может это дать, это очень ценно.

Только не требуйте от одного человека всего и сразу! Заставить человека полюбить вашего ребёнка или вас невозможно. Изменить человека и его мировоззрение снаружи невозможно. Если не видите отклика, не стучите в запёртую дверь, она скорее всего не откроется.

Чаще помогают те, кто сам пережил лишения и справился с ними. Они понимают, как тяжело вам приходится. Есть другие, те, кто пережил слишком много трудностей и «выгорел», очерствел в своей борьбе, стал жесток по отношению к другим. Есть третья группа — те, кто в целом склонен судить поверхностно.

Поэтому следующий очевидный, но очень важный пункт:

#### *4. Позаботьтесь о безопасности ребёнка*

Если вы видите, что общение с кем-то из ваших родственников может быть опасно или вредно для ребёнка — человек настроен по отношению к ребёнку агрессивно, недоброжелательно или просто холодно, может оставить ребёнка без присмотра, позволяет себе оскорбления или шуточки в его адрес и уж тем более может поднять на него руку — не оставляйте ребёнка с ним, даже если он согласен, а вам «позарез надо». Лучше найти другой вариант, чем рисковать и тратить энергию на обращение с последствиями их общения.

Люди бывают неадекватны, это их право. Ваше право — защищаться от таких людей и защищать от них своих детей.

#### *5. Позаботьтесь о собственном комфорте*

Если общение с человеком приносит вам мучение, страдание или просто дискомфорт, вы имеете полное право ограничить себя от такого общения, которое в психологии называется «токсичным». Не травите себя ядовитым контактом. От вашего самочувствия и настроения зависит жизнь, здоровье и успех в развитии и реабилитации вашего ребёнка. Вы имеете полное право

говорить «нет», «стоп, достаточно» и просить о защите других людей. Вы имеете право регулировать частоту и длительность общения.

Родственники — это те люди, которые могут нас поддержать. Собственно, для этого люди испокон веков и создавали семьи, поддерживали связи с близкими и дальними родственниками, объединяли кланы. Клан — это мощнейшая сила. Чудесно, если ваш клан силён, могуч, в нём много людей, и кто-то из них готов вас иногда поддерживать. К сожалению, так бывает не всегда.

Рождение ребёнка с особенностями вскрывает все скрытые нарывы, обнажает правду. Рядом с вами останутся только те, кто к этому готов. Не ждите многого, принимайте с благодарностью то хорошее, чем другие готовы делиться.

**Берегите себя и своих детей!**