

Как забота уводит развитие ребёнка в зону стресса

Опыт родителей детей с особенностями в развитии



Каждому родителю хочется, чтобы его ребёнок был самым умным, чтобы все педагоги его хвалили, говорили: «Какой развитый!». Многие родители ради этого с рождения водят детей в развивающие кружки. Блогер, психолог Любовь Тихомирова рассказывает, как правильно подталкивать ребёнка к развитию и как развивать особых детей.

Большинство современных родителей стремится развивать своих детей. Даже слово такое появилось в русском языке — «развивалки», на которые ребёнка начинают водить чуть ли не с рождения. Под развитием родители понимают освоение новых навыков и знаний, желательно с опережением возраста. Кажется, что чем большим количеством знаний владеет ребёнок, чем разносторонне он развит, тем успешнее он станет стать в жизни.

Для нас, родителей детей с особенностями, развитие приобретает особенное значение, если у наших детей диагностируют «задержку развития», сообщают нам об «отставании в развитии» или «неравномерном развитии». А ведь в период ожидания ребёнка мы наверняка думали о «развивашках». После сообщения со словом «задержка» слово «развитие» становится сверхценностью. Мы начинаем бег вверх по эскалатору, идущему вниз.

Что же такое эта самая зона развития и чем она отличается от зоны комфорта и зоны стресса?

Зона комфорта

Это территория в первую очень безопасная, питательная, наполняющая силами. Она хорошо освоена, знакома, привычна, удобна на всех уровнях: физическом, эмоциональном и когнитивном. В ней мы можем чувствовать себя полностью расслабленно. Однако в ней может стать скучно. Скука — изумительное свойство человека! Именно из скуки рождается импульс к освоению нового, к развитию.

Характеристики: стабильность, предсказуемость, удобство, расслабление, наполнение ресурсами.

Зона развития

Это зона риска, эксперимента, освоения неизведанных территорий. В неё нас влечет любопытство и естественное, свойственное каждому человеку желание узнавать, осваивать и создавать новое. В ней есть драйв, энергия, приятное волнение.

Характеристики: посильные задачи, требующие некоторого напряжения, лёгкая непредсказуемость, риск, драйв, удовольствие от освоения нового, разумный расход ресурсов.

В любом возрасте выход из зоны комфорта в зону развития — это личный внутренний выбор человека, его естественное внутреннее побуждение и желание. Если же его толкают, пихают, вынуждают обстоятельства или другие люди, человек попадает в зону стресса.

Зона стресса не равна зоне развития. Их часто путают, поскольку мало кому повезло расти в зоне комфорта, выходя из неё в зону развития по собственному свободному выбору. Вообще, это некая идеальная картинка, не существующая реальности, но хорошо позволяющая заметить важные вещи о себе и своих детях и, возможно, иначе расставить приоритеты.

Зона стресса

Это территория борьбы за выживание, за сохранение собственного достоинства, за сохранение контакта с людьми, от которых зависишь. В этой зоне нет развития, но есть адаптация, попытка уцепиться когтями и зубами, подстроиться, притереться, прогнуться или допрыгнуть. В ней много страха. Человек прилагает сверхусилия, чтобы справиться с влияющими на него внешними и внутренними факторами.

Характеристики: полное отсутствие стабильности, непосильные задачи, жизнь на пределе возможностей, перерасход ресурсов до полного истощения и бессилия.

Человек, живущий в зоне стресса, испытывает тревогу, ему жизненно необходимо вернуться в зону комфорта, но вместо этого он начинает думать: «Надо развиваться! Надо что-то делать, но мне страшно!». Он может через страх освоить новые навыки и знания (как говорится, можно научить медведя ездить на велосипеде, а зайца — курить), но скорее всего, полученные таким образом новые навыки и знания не будут им хорошо и планомерно освоены.

Хороший путь

- напиться и наполниться ресурсами в зоне комфорта;
- осознанно выбрать ближайшую зону развития, проверить, хватит ли ресурсов рискнуть;
- пойти в неё и хорошенько освоить;
- осваивать до тех пор, пока она не будет полностью присвоена, то есть превратится в зону комфорта, из которой можно будет выбирать новые территории для освоения.

Важно! Если внешние события вогнали вас в зону стресса (вас уволили с работы, с вами порвали отношения, близкий человек заболел или вы его потеряли, случились пожары, потопа и прочие бедствия), не пытайтесь «развиваться», возвращайтесь к ресурсам, пополняйте силы, окружайте себя

заботой и максимальным комфортом до тех пор, пока не будете готовы к освоению новых территорий.

Развитие детей происходит по этому же принципу: они сами выходят в зону развития по мере освоения и присвоения нового, если у них есть зона комфорта, спокойствия и безопасности, в которую можно возвращаться при необходимости, к которой можно присоединять новые территории.

В случае с «особыми» детьми, в первую очередь с аутичными детьми, мы, родители, в тревоге толкаем их в зону развития слишком сильно: «Он уже должен это мочь, уметь, знать и понимать! Ну должен же!!!»

Мы не учитываем их сенсорные, когнитивные, нейро- и других особенности. Ребёнок попадает в зону стресса, он в панике, ему тяжело и страшно, он сопротивляется и пытается себя успокоить всеми доступными ему способами. Он кричит, стучит, подпрыгивает, трясет руками, эхολалит, диссоциируется, «улетает», начинает упорядочивать, выстраивать предметы в ряды и так далее. Таким образом ребенок пытается справиться с тревогой, подстроиться, вписаться, прилагает сверхусилия, приобретает опыт неуспешности и низкую оценку собственных возможностей, низкую оценку себя самого.

Нам важно возвращаться с ним в его зону комфорта, позволять и помогать ему восстановить силы и спокойствие, напитаться хорошим и собраться в новую экспедицию в ближайшую для него зону развития.