

Помощь уставшим родителям (на примере родителей детей с аутизмом)

Ощущение огромной усталости, недостатка или полной нехватки сил – самое частое признание, которое мне приходится слышать от родителей маленьких детей и от всех родителей детей с аутизмом. Родители подростков нередко признаются в том же – усталость, внутреннее опустошение, бессилие. От чего? Ответы одни и те же: «не понимаю, как ему(ей) объяснить... как приучить... научить... заставить...».

Сталкиваясь с теми же вопросами в своем материнском опыте, я постоянно ищу ответы и успешные стратегии взаимодействия и помогаю другим родителям находить их собственные.

Дети с аутизмом – такие же дети. У них такие же чувства, как и у всех других людей, но выражают они их иначе, непривычным способом. Вопросы, чувства и трудности их родителей такие же, как и у многих других родителей, только они острее. На их примере все сложности видны как будто ярче.

В чём же возможная причина возникновения нашей родительской усталости? В попытках заставить, приучить, объяснить мы как будто день ото дня наталкиваемся на препятствия, которые ставит нам ребёнок, отказываясь понимать и делать то, что мы от него хотим. Мы будто пытаемся сдвинуть тяжёлые камни или изваять из своих детей идеальные статуи из наших фантазий и ожиданий, а дети оказываются из разных пород – кто-то из мягкого известняка, кто-то из гранита. Ужасно устаём. Только эта усталость не физическая, а эмоциональная.

Даже если отбросить ожидания, любой ребенок бесспорно требует от нас, родителей и, в первую очередь, от мамы много внимания, заботы и участия. И чем он младше, тем больше. Новорожденный младенец полностью зависит от взрослого и не может заботиться о себе ни физически, ни эмоционально. От младенца мы и не требуем понимания и не стараемся его заставить что-то сделать. Наши требования к ребенку растут по мере того, как он становится автономнее. Ребёнок, достигший школьного возраста, «надо» и «должен» слышит ежедневно. Родительские требования к подростку нарастают с ужасающей силой, достигая апогея по мере приближения ЕГЭ и выбора вуза. Ведь он обязательно должен выполнить родительские ожидания и мечты, чтобы они перестали волноваться и бояться за его будущее.

Тревога — это разрыв между ожиданиями и реальностью. Чем выше ожидания, тем сильнее уровень тревоги. Родители детей с аутизмом сталкиваются с крушением своих ожиданий от ребёнка раньше, чем родители подростков. И столкновение это крайне болезненное.

Ребенок с аутизмом нуждается в намного большем количестве родительских сил, чем другие дети и, подрастая, часто не становится автономнее. Ему ещё сложнее что-то объяснить, чему-то научить и совершенно невозможно заставить. Он, как младенец, постоянно требует

внимания взрослых, он не может сам себя занять или занимает чем-то, что с точки зрения взрослых является:

— бессмысленным. Например, выстраивает предметы в ряды. Сравните, родители, с зависанием своих чад в гаджетах;

— странным. Раскачивается подпрыгивает, ходит по одним и тем же траекториям. А ваш подросток, например, красит волосы в бешеные цвета;

— вредным для самого ребенка. Часами разглядывает мигающие лампочки. Подросток делает тату или пирсинг в сомнительных гигиенических условиях;

— неприятным для окружающих. Извлекает или произносит странные звуки, цитирует или повторяет одно и то же. А подросток, например, отказывается соблюдать правила гигиены.

Такое поведение вызывает у родителей много сильных чувств: огорчение, стыд, злость, страх, вину, отчаяние. «Что же это у меня за ребёнок такой?! Что обо мне люди подумают? Что это я такое родила/воспитал? Как же он жить-то будет?»

Переживание этих эмоций не наполняет силами. Наоборот, приводит к эмоциональному и нервному истощению.

Ребёнок с аутизмом часто злится, когда мама пытается отдохнуть или отвлечься от него, переключиться или заняться чем-то без него. Свою злость он выражает в агрессии – может бить, кусать, царапать. Иногда это единственный доступный ему способ донести свои чувства. Если не удастся в прямом смысле «достучаться» до мамы, стукнув её побольнее, ребёнок направляет агрессию на себя и начинает наносить удары и повреждения себе.

Причина агрессивного поведения подростков по отношению к родителям, селфхарм (нанесение себе порезов и ран) может крыться в той же не выразимой иначе потребности в безусловном принятии.

Хорошенькая новость! Вот я вас «обрадовала»!

Знание, что агрессия и самоагрессия вашего сына или дочери является попыткой привлечь и получить ваше внимание, принятие, поддержку и любовь, не приносит вам облегчения. Наоборот, вызывает злость или отчаяние, ведь совершенно не понятно, КАК уделить столько внимания, сколько он или она хочет?!

Кажется, что это невозможно. Мама и хотела бы взять своё аутичное чадо на ручки и обнять, но ребёнок остается напряженным, не расслабляется в её объятиях, может начать вырываться и убегать. Вы хотели бы поиграть с ним вместе, но он как будто не слышит, не видит и не понимает вас, с ним очень сложно взаимодействовать – взаимности в ваших с ним действиях, кажется, нет. Это очень тяжело. Это больно. Это вызывает ощущение бессилия, отчаяния, тупика.

А если ваш ребенок ведёт себя таким «неподобающим образом» в присутствии других людей, вас может океанской волной накрывать чувство стыда. Добавляет ли это сил? Определенно, нет. Мама чувствует себя плохой мамой. Папа ощущает крушение всех своих надежд и ожиданий.

Знакомые многим родителям переживания. Действительно, ничего сверх-ординарного в них нет. Многим родителям тяжело находить общий язык со своими детьми любого возраста, сложно общаться, подолгу играть вместе, мотивировать учиться и выстраивать отношения, основанные на взаимопонимании. Вы вкладываете свою энергию, свои силы, знания, душу, и вам наверняка хочется видеть результаты, плоды своих трудов. Ни один человек не может долго заниматься тяжелой и при этом бесцельной и безрезультатной деятельностью.

У родителей детей с аутизмом те же сложности, но, кажется, возведенные в степень. Каждый шаг в обучении и коммуникации даётся с невероятным трудом, путём огромных энергозатрат, и усталость наступает ещё быстрее. Зато каждый крохотный шаг вперёд в развитии такого ребёнка, каждое достижение воспринимается как великая победа. Но как же редки эти «победы» и какой ценой они достаются...

Что же делать?

Мне нравится образ, которым поделился со мной Йозеф Вервоорт, основатель центра Томатис-терапии «Атлантис» в Бельгии, педагог, психолог, ученик профессора Альфреда Томатиса:

Успешное и ненасильственное воспитание ребёнка похоже на движение, как будто мы одной рукой обнимаем его, а другой рукой в то же самое время мягко подталкиваем его вперёд. Но при этом, не забывая обнимать. И продолжая слегка подталкивать. А большинство родителей, к сожалению, делают либо одно, либо другое.

Пытаясь «толкать» ребёнка, заставлять его, «загонять пинками в норму» или обтёсывать до состояния идеальной статуи, мы теряем эмоциональную связь с ним и оказываемся противниками по разные стороны баррикад. Очевидно, что пора отложить орудия и оружие. Но как оказаться на одной стороне и двигаться рядом, в комфортном для ребёнка темпе, обнимая и слегка подталкивая?

Посмотрим на аутичного ребёнка. Например, он ни минуты не сидит спокойно, бегает, прыгает и всех игнорирует. Носится по лужам, взметая фонтаны брызг. Можно одеться в непромокаемую одежду и бегать вместе, играть в догонялки, пойти в батутный центр, поваляться вместе в сухом бассейне. В чём его кайф? Какие он сейчас испытывает эмоции? Присоединитесь к его эмоциям, разделите с ним его чувства, и вы почувствуете близость, общность, связанность. Теперь вы вместе, вы почти одно. Даже если ребёнок не может управлять своим состоянием, вы можете управлять своим! Когда вы связаны эмоционально, замедляясь и успокаиваясь сами, вы помогаете замедлиться и успокоиться ему. Так вы учитесь его регулировать своё эмоциональное состояние. Спокойного ребёнка, который вам доверяет, можно обучать без применения насилия и угроз.

Ребёнок сидит и выстаивает машинки в ряд? Можно лечь на пол рядом с ним, не трогая его, и попробовать погрузиться в его состояние, почувствовать то, что сейчас чувствует он. Возможно, он таким образом успокаивает сам себя, он стремится к предсказуемости, которая несёт ему

покой. В этом повторяющемся действии попытка хоть что-то контролировать самому в нашем совершенно не понятном ему, сложном мире. Когда вы присоединяетесь к его занятию и погружаетесь в его состояние, он уже не один. Вы вместе. Вы связаны эмоционально. Транслируя ребёнку свою уверенность, спокойствие, надёжность, вы придаёте ему сил на исследование и познание нашего мира, вы становитесь его проводником. Пока я не верю в то, что этот мир достоин того, чтобы его исследовать и понимать, я не смогу внушить это моему ребёнку. Он мне просто не поверит и продолжит загоразживаться от мира всеми доступными ему способами.

А как поверить, что мир интересен и безопасен для моего ребёнка, если многие врачи и родственники, педагоги и прохожие смотрят на нас с ним с жалостью, опаской, пренебрежением или даже отвращением? И откуда взять силы на такое присоединение к чувствам ребёнка?

Педагоги, которые работают с детьми с аутизмом, замечают, что родители часто стараются «скинуть» им своего непростого ребёнка и убежать куда-нибудь на час или несколько, настаивают, чтобы он подольше оставался в детском саду, хотя педагоги видят, что для него это тяжело, или ставят школьным учителям задачи, не адекватные силам ребёнка. Почему мы так делаем?

Естественная реакция уставшего человека – хочется отдохнуть. Не столько физически, сколько эмоционально – получить одобрение от тех, кто поддерживает нас в нашем родительстве и разделяет наши переживания.

С чего начать? Для начала можно честно признаться себе: «Я в одиночку не справляюсь. И не могу справиться. Мне требуется отдых, причём, регулярный. Ежедневный. Пропорциональный той энергии, которую я расходую. А ещё я нуждаюсь в эмоциональной поддержке и одобрении».

Начинайте искать людей, которые готовы побыть с вашим ребёнком, пока вы приходите в себя. Идеальная фраза, которую мечтает услышать каждая мама ребёнка с аутизмом: «Иди, не думай ни о чем, мы прекрасно проведём время без тебя». Думаю, любой уставшей физически и эмоционально маме она покажется волшебной! Задача мамы после этого – поверить и доверить. И... идти набираться сил, чтобы в идеале взаимодействовать с ребёнком от избытка энергии, а не сцепив зубы из последних сил. Может оказаться, что вы так сильно устали, что вам нужно для начала просто выспаться или много часов лежать в тишине, где вас никто не потревожит. Не отказывайте себе в этом, это базовая потребность в отдыхе. Не пытайтесь в это время переделать миллион дел, я знаю, что они накопились. Если сейчас броситесь их делать, вы вернетесь к вашему ребёнку не отдохнувшие, а уставшие, и он это сразу почувствует. Наверняка ведь заметили, что когда вы в хорошем настроении, ваше чадо ведёт себя намного лучше? Он спокойнее, и с ним легче войти в контакт. Это касается всех детей и подростков.

Помимо физического отдыха вам важно отдохнуть и эмоционально: разделить с понимающими и принимающими вас людьми свои тяжелые чувства и поделиться радостными.

Возможно, вы скажете, что вокруг вас нет людей, которые готовы оказать вам помощь. А если и есть, вы не можете о ней попросить или считаете, что вам откажут. Многим из нас трудно, а порой и невозможно попросить других людей о помощи. В первую очередь, из-за стыда, страха и отчаяния. Нам кажется, что нас осуждают или игнорируют.

По моим наблюдениям, самый энергосберегающий способ – выбирать людей, которым нравитесь вы и ваш ребёнок. Сближайтесь, дружите, общайтесь, сотрудничайте с теми, кто видит в вашем ребёнке – человека, живую душу, ценную уникальную личность. Доверяйте его обучение тем, кто пытается разглядеть и развить его личные таланты, а не дотянуть до какого-то стандарта или идеала. Прислушивайтесь к себе и к своему тонко чувствующему ребёнку – вам обоим нравится этот человек? Вам радостно и легко в его обществе? Тогда не бойтесь спросить, готов ли он оказать вам помощь. Иногда люди хотят помочь, но не знают, как или по разным причинам стесняются об этом сказать. Просите о помощи и делитесь своими чувствами с теми, кто не критикует и не оценивает вас. Иногда первым таким человеком становится психолог, он помогает увидеть и начать выбирать то, что раньше казалось невозможным или не попадало в поле вашего зрения.

Подытожим найденные успешные стратегии:

- * Создавать круг поддержки, выбирая людей, с которыми вы чувствуете себя спокойно, общение с которыми наполняет вас силами.

- * Минимизировать общение с теми, кто осуждает, критикует вас или многого требует.

- * Найти место для регулярного отдыха, где вас никто не может побеспокоить. Где вы можете уединиться хотя бы на полчаса.

- * Обращать внимание на то, из какого состояния вы пытаетесь взаимодействовать со своим ребёнком любого возраста.

Если вы устали, восстановите эмоциональные силы: можно несколько минут подышать и использовать другие техники самопомощи и самоподдержки, принять душ, выпить любимый тёплый напиток, поговорить с поддерживающими вас людьми и т.п.

Все дети тонко чувствуют настроение своих родителей, вы — источник их настроения. Если ваш подросток постоянно прячется от вас, закрывается и «ершится», он, возможно, оберегает себя не столько от ваших нравоучений и требований, сколько от ваших чувств, которые вы испытываете (тревога за его будущее, стыд, вина и т.п.). Ребёнок не в силах и не должен менять ваше настроение. Задача родителя позаботиться о себе и своём эмоциональном состоянии, чтобы помочь в этом своему ребёнку. Не наоборот.

Будьте бережнее с собой и своими детьми – каждый из вас ценен, уникален и имеет право на то, чтобы быть собой!

В этом мире для вас и ваших детей всё есть! Есть увлекательные и приятные занятия, соответствующие вашим и их силам. Есть все возможности для вашей и для их самореализации. Есть люди, которые

готовы помогать и поддерживать, сочувствовать и сопереживать, ценить и уважать, двигаться рядом с вами и вместе с вами.

Автор: Любовь Тихомирова