

Дети - аутизм - родители: основные стадии принятия

Принятие ребенка таким, какой он есть - самый главный аспект родительства. Именно благодаря нему у нас, получается, договариваться со своим чадом, прощать его промахи, мириться с отрицательными чертами его характера. Однако делать это не так-то просто. Принятие аутизма мало кому дается. Но если это, получается, сделать, болезнь потихоньку начинает отступать.



Каждая женщина в ожидании малыша рисует себе идиллическую картинку - вот у нее рождается идеальный здоровый ребенок, и она, как идеальная мать, с утра до вечера занимается его здоровьем и развитием. Усилия не пропадают даром, и малыш растет оченьмышленым, почти гениальным, на радость родным и на зависть окружающим. И в этом нет ничего страшного. Любая мать желает видеть своего ребенка здоровым, умным и счастливым, иначе для чего мы призываем их в этот мир? Но есть дети, которые пришли на Землю с особой миссией. Они стали самым большим разочарованием для своих родителей, потому что не оправдали их надежд. Такие мальчики и девочки ведут себя отвратительно, все время болеют, отстают в развитии от сверстников. Они становятся причиной скорби родных и близких и вызывают отторжение у чужих людей

Они, как и обычные здоровые дети, учат своих родителей принятию - безусловной любви. Но только эти люди проходят экспресс-курс, интенсив в жестких экстремальных условиях. Они просто обязаны смириться с тем, что их ребенок - особенный. Иначе у него не будет никаких улучшений или же они будут незначительными, едва заметными.

Дорогие мамы и папы особенных деток, об этом ли вы мечтали?

Такой ли жизни для себя и для них вы хотели? Вряд ли... В вашей семье рос обычный ребенок: кушал, спал и развивался. А затем мы стали замечать неладное. Все чаще и чаще. Врачей и специалистов в вашей с ним жизни становилось все больше и больше, пока, наконец, вас не ошарашили диагнозом «аутизм»!

Это было похоже на разрыв снаряда. Боль оглушила, вызвала оцепенение, помутнение рассудка. Для вас это был крах – мир, выстроенный вами в течение перинатального периода и времени после родов, просто рухнул. И восстановлению не подлежит. Уже ничего не будет, как раньше...

Стадия первая – отрицание



В этот момент наступает лишь первая стадия принятия своего особенного ребенка - отрицание. Да, как ни странно это звучит - безусловная любовь формируется именно через гневное эмоциональное отречение от всего происходящего. А впереди еще такой долгий путь. У вас в голове крутятся одни и те же мысли, сводя с ума:

Как же так?

Не может быть!

Это сон!

Этого не может быть со мной!

Это просто ошибка!

Он не аутист, он просто немного отстал в развитии!

В этот промежуток времени вы даже не плачете, потому что еще до конца не осознаете происходящее. Вы судорожно думаете о том, что все это ошибка и все это пройдет САМО, без усилий с вашей стороны. Это просто дурной сон!!! Вы проснетесь, а малыш здоров и страшного диагноза как не бывало. Возможно, на этой стадии вы закрываетесь в себе и не желаете говорить об этом. Вы даже мысли свои прогоняете о том, что такое действительно может быть. Вы оправдываете его, себя. И отчаянно, почти истерически пытаетесь делать вид, что у вас в семье все нормально.

Стадия вторая - гнев



На второй стадии принятия особенного ребенка к вам приходит осознание, что ничего не рассосется, что это не сон и не ошибка, что ваш любимый малыш действительно нуждается в серьезном лечении, он отстает в развитии и вряд ли в ближайшее время станет объектом вашей радости и гордости. И здесь из вас выплескиваются гнев, ярость, злоба. За что мне это? Почему именно я? Что я сделала плохого? В чем виноват этот маленький человечек? Ваша вера во Всевышнего, если она была, держится на волоске. Судьба жестока, жизнь несправедлива, и вы готовы отречься от своих прежних убеждений и чувств, потому что вас захлестывает негатив. Обида перемешивается с болью, гнев – с недоумением, грусть - с острой завистью к мамам

здоровых детей. Почему не они? И я так хочу! Что такого они сделали, чего не сделала я? Вам кажется, что весь мир против вас, что никто не понимает, как вам тяжело и плохо, что вы - самый несчастный и несправедливо наказанный непонятно за что человек на Земле. В этот момент вы даже не столько переживаете за своего ребенка, за его боль, за его судьбу - Вы жалеете себя, холите и лелеете свои обиды. Возможно, на данной стадии вы станете агрессивной, вспыльчивой, грубой, резкой. Держать себя в руках при такой гамме чувств очень сложно, но велика вероятность, именно сейчас, растерять всех друзей и поддержку близких. Держитесь, скоро все начнет налаживаться.

Стадия третья – договор



Основательно все, проанализировав, вы подсознательно решаете действовать. А, точнее, делать хоть что-то, чтобы ничего не делать. То есть, вы пока еще не собираете информацию о научных исследованиях по теме «аутизм», не ищете альтернативные методы восстановления ребенка, зная, что в медицине это заболевание считается неизлечимым. Здесь вы вспоминаете о Боге и даете Ему шанс все исправить в вашей жизни. После гнева и обиды на него наступает стадия переговоров. Вы надеетесь заключить с Высшими силами выгодную для вас сделку, сделать нечто такое, чтобы ребенок вдруг стал здоров САМ! Без особых усилий с вашей стороны. Хотя усилия, конечно, вы прилагаете и немалые. Вы начинаете регулярно ходить в церковь и ставите свечки за здоровье, читаете длинные молитвы к чудотворцам, крестите себя, мужа и ребенка, возможно, венчаетесь, жертвуете что-то другим детям или храму. Есть еще такие мамы, которые начинают водить своих особенных детей по разного рода нетрадиционным специалистам - экстрасенсам, целителям, пророкам, гадалкам, биоэнергетикам.... Подчас вы готовы пойти хоть к нечистому, лишь бы ребенок вдруг стал здоров. На данной стадии вы действительно готовы на все, лишь вы все нормализовалось.

Стадия четвертая – депрессия.



Это только, кажется, что вы ничего не произошло, когда вы активизировали свою связь с Всевышним. На самом деле, вас услышали! Вы достучались!

«И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам», Евангелии от Луки (гл. 11, ст. 9)

Но прежде, чем наступят улучшения в состоянии ребенка, должно пройти время. Вы должны пройти через тяжелейшую трансформацию. Вы проберетесь к принятию своего ребенка. Через сильнейшую депрессию, возродитесь буквально из пепла, восстановите саму себя из практически полного нежелания жить. Именно такие чувства будут одолевать вас на самой сложной и страшной стадии формирования безусловной любви к особенному малышу - депрессивной. Тот лучик надежды, который освещал вам путь в церковь и различным знахарям, постепенно погас... Вы поняли, что САМО, увы, не рассосется, что вам все-таки придется как-то жить с этим, что вам придется тратить все свои силы, время и деньги, чтобы поддерживать состояние своего чада на должном уровне, что впереди вас ждет ад. Вот здесь-то руки и опускаются... Вы чувствуете, что бессильны, что у вас не хватит знаний, силы духа, терпения. Вы барахтаетесь в липком отчаянии, которое затягивает вас, как болото, и никто не может вас оттуда вытащить. Вы должны сделать это сами! Но руки опускаются, Вас больше не радуют обычные вещи, которые до этого приносили удовольствие: хорошая погода, вкусная еда, семейные прогулки, любимые фильмы, общение с подругами, походы в салон красоты. Зачем все это? Бесмыслица какая-то. Но самое страшное - вас не радует, а многократно огорчает собственное дитя. Именно оно стало для вас источником боли разочарований. Вас посещают крамольные мысли: А что было бы, если бы его не было...? Вы жалеете себя. Разочаровываетесь во всех и вся. Прощаетесь со своими мечтами и надеждами. И постепенно начинаетесь просыпаться. В идеале лучше не засиживаться в состоянии депрессии и не залеживаться в апатии. Вы можете плакать, делиться своим горем, жалеть и всячески баловать себя. Но, поймите, время идет, и вы не сможете прожить в этом состоянии оцепенения и отрешенности вечно. Рано или поздно вам придется поднять себя с кровати и начать действовать! И лучше это сделать «рано», потому что у вашего особенного малыша не слишком много времени

Он не может ждать, пока его мама всласть настрадается.

Ему нужна ваша помощь, ему вы нужны уверенная, сильная и целеустремленная!

Иначе он так и останется в своем аутичном мире!!!

Теперь Вы главная героиня этой страшной сказки, и только от Вас зависит, окончится ли она хэппи эндом. Прилагайте усилия, карабкайтесь, боритесь с собой и со своими эмоциями! Помните, как герой известного советского мультфильма барон Мюнхгаузен вытащил сам себя за волосы из водоема. Вы должны повторить этот трюк в реальной жизни – вытянуть себя из болота отчаяния.

Стадия пятая – принятие



И вот когда вы, наконец, позволяете своему сознанию впустить в себя этот **диагноз**, когда вы понимаете, что если не вы, то и никто, когда вы осознаете, что пора уже начать действовать, тогда приходит долгожданная стадия облегчения - принятие аутизма. Именно сейчас вы готовы принять проблему, понять, что ваша жизнь никогда уже не будет прежней, что ваш ребенок не виноват, что он такой, что Бог вовсе не несправедлив, а очень мудр! И именно на данной стадии вы учитесь заново, шаг за шагом, любить и принимать своего малыша, не похожего на других, здоровых детей. Так происходит ваше исцеление – души, разума, духа. Поверьте, за этим непременно последует и исцеление тела - вашего, и, конечно же, тела вашего настрадавшегося малыша. Вам больше не жалко себя, вы готовы принять любой удар, перенести любые трудности и лишения, лишь бы этот маленький человечек не страдал так, лишь бы он был здоров. И вот тогда начинают приносить доход все те духовные инвестиции, которые вы произвели, когда ходили в церковь, молились, крестились. Вам дают подсказки, обозначают путь, подбирают инструменты. Вы пока еще боитесь мечтать о том, что сможете полностью исцелить своего маленького аутиста. Ведь вы уже обожглись однажды, испытали крушение мечты, но вы теперь знаете, что в мире не может быть идеально, и готовы принять это. Вы волевым усилием отодвигаете свои воздушные замки, в которых живет ваш гениальный ребенок, знающий три языка и занимающий первые места на соревнованиях по плаванию или гимнастике. Они подождут. Теперь в вашем сознании выстраивается четкий план исцеления ребенка. Жизнь день за днем дает вам по кусочку этого сложного пазла. Но не дарит, вы сами зарабатываете их. Вы теперь много читаете, ищете, общаетесь с себе подобными - и получаете заслуженную награду: Нужную информацию!

Мечтать вы, конечно, не перестанете, но зато, благодаря всем испытаниям, станете мудрее, сильнее и опытнее. Вы пройдете, этот нелегкий урок и вынесете из него массу полезного. Потом вы будете оглядываться назад, и удивляться, как мы могли быть такой, как раньше. А каждое улучшение в состоянии здоровья вашего особенного ребенка будет явным подтверждением того, что вы трансформируетесь вместе с ним. В лучшую сторону!



Пять советов родителям:

Научитесь быть адвокатом вашего ребенка. Повышайте свою информированность. Получайте максимум пользы от всех служб, которые существуют в вашем сообществе. Встречайтесь со всеми специалистами и врачами, которые могут дать полезные рекомендации.

Не пытайтесь подавлять свои чувства. Говорите о них. Вы можете чувствовать злость или противоречивые эмоции. Этого вполне можно ожидать. Это совершенно нормально, если ваши чувства противоречат друг другу. Постарайтесь направить свою злость на расстройство, а не на ваших близких. Если вы ссоритесь с супругом из-за вопроса, связанного с вашим ребенком, вспомните, что это болезненная для вас обоих тема, старайтесь не злиться друг на друга.

Постарайтесь сохранять образ жизни взрослого человека. Не позволяйте аутизму поглощать каждую секунду вашей жизни. Проводите время со своими типичными детьми, со своим супругом, воздерживайтесь от постоянных разговоров только про аутизм. Поддержка нужна всем членам вашей семьи, постарайтесь искать маленькие радости и быть счастливыми в любых обстоятельствах.

Цените каждую маленькую победу вашего ребенка. Любите вашего ребенка и гордитесь каждым его достижением, даже совсем маленьким. Сосредоточьтесь на том, что он может делать, не надо постоянно сравнивать его с типично развивающимися детьми. Любите его за то, кто он есть, а не за то, каким он должен быть.

Активно участвуйте в сообществе аутизма. Никогда не преуменьшайте силу «сообщества». Может быть, вы и капитан своей команды, но вы все равно не сможете справиться со всем сами. Постарайтесь найти друзей среди других родителей детей с аутизмом. Когда вы познакомитесь с другими родителями, вы приобретете поддержку со стороны людей, которые прекрасно понимают ваши повседневные проблемы. Участие в движении в защиту прав детей с аутизмом очень продуктивно и благотворно. Вы будете вести активный образ жизни, создавая лучшее будущее для вашего ребенка.

Пять советов для братьев и сестер:

Помните, что вы не одиноки! У каждой семьи есть те или иные жизненные трудности... и да, аутизм связан с разными трудностями, но если вы присмотритесь внимательнее, то поймете, что не бывает семьи без своих проблем.

Гордитесь своим братом или сестрой. Научитесь говорить об аутизме открыто, и рассказывать другим людям, что это за расстройство, без смущения. Если вам будет комфортно говорить на эту тему, то и другие люди не будут испытывать дискомфорта. Если вы будете стыдиться брата или сестру, то ваши друзья почувствуют это и будут вести себя неловко. Как и все остальные братья и сестры в мире, иногда вы будете обожать брата или сестру, а иногда просто возненавидите. Нормально испытывать к ним разные чувства. Порою разобраться в своих чувствах проще с помощью психолога-консультанта, который поможет вам понять, что вы чувствуете. И это будет ваш личный психолог, который будет помогать только вам! Любите своего брата или сестру таким (ой), какой (ая) он (а) есть.

Нормально, если иногда вам будет очень грустно из-за того, как аутизм влияет на вашего брата или сестру. Однако если вы будете грустить или злиться долгое время, то это никому не поможет. Ваша злость не может изменить ситуацию, вы просто станете несчастным. Помните, что ваши мама и папа тоже могут испытывать подобные чувства.

Проводите время с мамой и папой наедине. Иногда нужно делать что-то вместе с ними без вашего брата или сестры, чтобы укрепить ваши семейные связи. И это нормально, если вам нужно побыть одному. Когда в семье у кого-то аутизм, это может потребовать много времени и привлекать много внимания. Вам тоже нужно чувствовать свою важность. Помните, что даже если бы у вашего брата или сестры не было аутизма, вам все равно было бы нужно время побыть наедине с мамой и папой.

Найдите какое-нибудь занятие, которым вы можете заниматься вместе с вашим братом или сестрой. Вы обязательно обнаружите, что общение с братом или сестрой очень обогащает вас внутренне, даже если вы просто соберете вместе головоломку-пазл. Неважно, какие нарушения могут быть у него или у нее, иногда простое нахождение рядом с другим человеком позволяет вам ощутить близость. Брат или сестра будет ждать этих совместных занятий с нетерпением и будет приветствовать вас особой улыбкой.

Пять советов для дедушек и бабушек, а также других родственников

Поддержка родных и близких незаменима. Каждому члену семьи есть, что предложить. Спросите родителей, чем вы можете помочь их семье. Они оценят ваши усилия помочь. Возможно, вы можете посидеть с ребенком, чтобы родители могли провести время вместе, или вы можете помочь с деньгами на частную школу или лечение. Организуйте сбор средств в пользу ребенка. Семье важно знать, что вы готовы поддерживать их и сохранять с ними близкие отношения.

Обратитесь за поддержкой сами. Если вам трудно принять тот факт, что у родного вам человека аутизм, то вам самим нужна поддержка. Ваша семья может быть не в состоянии обеспечить вас подобной поддержкой, так что придется поискать ее на стороне. Таким образом, вы сможете стать сильнее, чтобы поддержать близких и помочь им в решении многих проблем, которые им предстоит решить.

Будьте открыты и честны в отношении расстройства. Чем больше вы об этом говорите, тем лучше вы себя почувствуете. Ваши друзья и семья станут вашей системой поддержки, но только при условии, что вы будете делиться с ними своими мыслями. Поначалу вам может быть сложно говорить о том, что вас беспокоит, но со временем вам станет проще. В конечном итоге ваш опыт в отношении аутизма научит вас и вашу семью очень важным жизненным урокам.

Не осуждайте. Думайте о чувствах семьи и поддерживайте их. Уважайте их решения в отношении своего ребенка с аутизмом. Они пытаются разобраться в различных методах и подходах, скорее всего, они много думают над каждым решением. Постарайтесь не

сравнивать детей (с типичными детьми этого тоже лучше избегать). Дети с аутизмом очень разные, но можно добиться того, чтобы каждый ребенок реализовал максимум своего потенциала.

Изучайте информацию об аутизме. Это расстройство встречается в семьях с любым социальным и экономическим статусом. Существуют очень многообещающие исследования, множество возможностей для будущего. Делитесь надеждой с семьей и одновременно занимайтесь самообразованием, чтобы как можно лучше справиться с этим расстройством.

Находите время для каждого ребенка. У вас может быть особенный опыт общения, как с типичными детьми, так и с ребенком с аутизмом. Да, они могут быть разными, но обоим детям важно, чтобы вы проводили с ними время. Дети с аутизмом просто расцветают, когда поддерживается строгий распорядок, так что подумайте о совместных занятиях, которые хорошо структурированы, даже если это просто пятнадцатиминутная прогулка в парке.

Если вы будете ходить в один и тот же парк каждую неделю, то со временем этот опыт будет проходить все лучше и лучше потребуются лишь время и терпение. Если вы не можете придумать, чем заняться вместе с ребенком, обратитесь за идеями к родителям. Они по достоинству оценят усилия с вашей стороны. Бывают такие случаи, что ребенок полностью выходит из аутизма, хотя при этом остается слишком ранимым.

Детский аутизм - не приговор. Не отчаивайтесь! Ведь даже среди знаменитых людей тоже были аутисты. Это и Вуди Аллен, и Винсент Ван Гог, и Вирджиния Вульф, и даже Леонардо да Винчи. Кто знает, может, и ваш ребенок пополнит этот список общепризнанных мировых гениев.