****

**Психологическая поддержка семьи ребенка**

**с ограниченными возможностями здоровья**

Появление в семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья качественным образом меняет сложившийся уклад жизни, вызывая у родителей очень широкий спектр эмоциональных реакций, чаще всего объединенных таким емким понятием как «родительский стресс». В динамике родительского стресса традиционно выделяют несколько стадий.

Первая стадия сопряжена с эмоциональной дезорганизацией членов семьи. Родители испытывают шок, смятение, растерянность, беспомощность, а в некоторых случаях и страх перед ситуацией, с которой столкнулись.

Вторая стадия – это период негативизма и отрицания. Проявляется эта стадия по-разному: одни родители не желают признавать наличие проблемы и диагноз ребенка (реакция по типу «мой ребенок не такой»), другие, признавая проблему, становятся неоправданными оптимистами в отношении положительного прогноза развития и реабилитации ребенка, не понимают всей глубины проблемы (реакция по типу «он же еще выправится, перерастет»).

Третья стадия – горевание. По мере того, как родители начинают принимать и понимать проблемы своего ребенка, они погружаются в глубокую печаль, связанную с осознанием проблемы. На этой стадии у членов семьи могут появится депрессивные и невротические реакции.

Четвертая стадия – адаптация. Характеризуется эмоциональной реорганизацией, приспособлением, принятием ситуации появления в семье ребенка с особенностями. Одни родители в силу своих личностных качеств, жизненного опыта и других факторов могут самостоятельно справиться с вышеназванными стадиями и адаптироваться к подобной ситуации, другие родители нуждаются в психологической помощи в виде консультаций и эмоциональной поддержки, а некоторым родителям и другим членам семьи нужна длительная психотерапевтическая помощь.

Конечно, каждая семейная ситуация, сопряженная с появлением ребенка с ОВЗ, уникальна и индивидуальна, и то, как именно и как долго будут протекать стадии адаптационного синдрома зависит от ряда сопутствующих факторов (личности родителей, диагноза ребенка, прогнозов и т. д.). Бывают ситуации, когда родители «застревают» на одной из стадий и тогда задача психолога – сопроводить родителей в данный период, помочь прожить его и выйти на следующий этап.

На первой и второй стадиях усилия психолога следует направить на укрепление внутрисемейных отношений и сотрудничества между членами семьи. Психологу и другим специалистам важно понимать, что на первых порах родители могут оказаться не готовы к их помощи, особенно к общению с психологом или психотерапевтом. В этот период родители ребенка с ОВЗ скорее поделятся своими переживаниями с другими родителями, имеющими ребенка со схожими проблемами. И этот опыт может носить поддерживающий и даже психотерапевтический эффект, что очень ценно для ресурсирования данной семьи.

На тех стадиях, когда родители готовы разделить свои переживания с психологом (или иными специалистами), готовы принять от него помощь, задачей психолога становится помочь родителям (и другим членам семьи) через осознание своих чувств и переживаний, через коррекцию родительского состояния сформировать у них ценностное отношения к ребенку с ОВЗ и позитивный взгляд на его будущее. Для того, чтобы помочь достичь этой цели мы предлагаем вариант структурированного опросника родителей, имеющих детей с ОВЗ, который позволяет уточнить беспокоящие симптомы самих родителей (не ребенка) и поразмышлять над природой проблемы. Этот опросник имеет психотерапевтический характер, позволяет родителям выйти за рамки привычного восприятия и понимания своей ситуации, убрать генерализацию проблемы, разбивая её на составные части, выйти из ассоциированного состояния.

*Вариант структурированного интервью с родителями, имеющими детей с ОВЗ*

- Что конкретно беспокоит маму (других членов семьи) в поведении ребенка, эмоциональном состоянии, общении с другими детьми или взрослыми?

- Когда беспокоящие моменты возникли впервые?

- Когда это стало заметным?

- Когда это стало мешать?

-Когда Вы (мама) это видите, когда Вы с этим сталкиваетесь, что с Вами происходит? Что Вы испытываете? Что физически с Вами происходит?

-Как вы поступаете в эти моменты?

-Что Вам удается сделать?

- Кто или что Вам помогает в эти моменты себя сохранять и/или поддерживать?

- Как Вы понимаете, определяете, что очередной трудный момент близок?

- Бывает ли что должно начаться, но не началось?

- Как чаще всего заканчиваются такие трудные моменты?

- Что бывает потом?

- Когда Вы «выдыхаете»?

- Становится ли лучше или хуже с течением времени?

- Каким взрослым себя чувствует в связи с этой проблемой?

- Какую жизненную задачу ставит перед Вами эта проблема в масштабе всей жизни?

- Что Вы думаете о причинах тех особенностей ребенка, которые Вас беспокоят?

- Когда и при каких обстоятельствах Вы поняли, что это так?

- Если Вы нашли эту точку, вернитесь в этот момент и вспомните, что изменилось внутри Вас?

- Что Вам дало это понимание?

Предлагаемые вопросы для проведения беседы с родителями носят примерный характер и могут быть видоизменены в зависимости от контекста беседы, особенностей ребенка или родителей, стадии проживания семьей ситуации и множества других факторов. Данный опросник поможет специалисту структурировать беседу с родителями, диагностировать их эмоциональное состояние и возможно определить некоторые векторы коррекционной помощи данной конкретной семье.

Отношение родителей к особенностям своего ребенка – это та отправная точка, которая определит дальнейший путь ребенка и его социализацию в обществе. Нарушения детско-родительских коммуникаций и деструктивное отношение к проблеме могут привести к возникновению необратимых поведенческих отклонений и значительно усложнить процесс социализации ребенка. Для того, чтобы суметь помочь своему ребенку родители, прежде всего, сами должны находится в ресурсном состоянии, не должны стыдиться своего ребенка или стремиться из чувства жалости ограждать его от любой сложной деятельности. Тогда и сам ребенок не будет чувствовать себя иным, беспомощным, ни на что не способным.