



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

В ЧЁМ НУЖДАЮТСЯ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ

Рождение ребенка с особенностями становится стрессом для его родных. Такой ребенок требует от взрослых большой эмоциональной и физической включенности, поэтому окружающие им сочувствуют и стараются по мере возможности облегчить их жизнь. Иногда забывая, что в новой ситуации не меньше страдают братья и сестры особых детей — им также нужна помощь и поддержка.

В зоне психологических рисков

В семье, где есть особый ребенок, нужна особая чуткость к переживаниям его братьев и сестер, — об этом еще в 1997 году писали в книге «Обычные семьи, особые дети» Милтон Селигман и Розалин Дарлинг. Исследования показывают, что родители особых детей часто не догадываются о том, что жизнь их здорового ребенка может быть очень трудной. Даже если со стороны это до поры до времени незаметно, он вместе со взрослыми скорбит из-за появления в семье ребенка с нарушениями. Он становится чрезвычайно уязвимым, более чувствительным к недомолвкам, к тому, как меняются его отношения с родителями, к их проблемам.

Здоровый сиблинг (брат или сестра) ребенка с особенностями подвергается серьезным психологическим рискам. Во что выльются эти риски, зависит от характера ребенка, индивидуальной ситуации, от поддержки со стороны близких и друзей, от величины внутренних ресурсов.

Есть несколько факторов, которые позволяют семье справиться с тяжелой болезнью или нарушениями одного из детей: гибкость, приспособляемость, открытое общение внутри семьи. Как пишут Селигман

и Дарлинг, «это важно для всех семей, но особенно необходимо семьям, в которых наличествует хронический стрессовый фактор».

Основные трудности братьев и сестер особых детей

1. Нехватка информации

Все мы в состоянии неопределенности испытываем тревогу и страх за свое будущее и будущее близких. Это относится и к сиблингам особых детей, которые часто находятся в информационном вакууме. Взрослые могут молчать об истинном положении дел из-за нехватки сил для такого разговора, из-за недостатка знаний, из стремления сберечь покой здорового ребенка.

Дети чутко реагируют на малейшие перемены в семейной атмосфере. Отсутствие общения с родителями на табуированную тему может стать причиной тревоги ребенка. А даже не совсем точная информация, поданная в понятной и доброжелательной форме, успокоит его.

Дети ищут ответы на несколько важных вопросов.

- Кто виноват в болезни брата/сестры?
- Заразно ли то, что с ним происходит?
- Кому и как стоит об этом рассказывать?
- Что означают особенности брата/сестры для моего будущего?
- Как справляться с гневом, болью и чувством вины, с другими чувствами?
- Как себя вести с братом/сестрой и с родителями?

Давая ответы, стоит учитывать возраст ребенка. Для 6–9-летнего будет достаточно знаний медицинского и биологического характера. Дети в 10–12 лет уже обеспокоены будущим своих братьев и сестер, с 13 лет они начинают переживать и о своем будущем в связи с болезнью сиблинга.

2. Давление обстоятельств

Здоровый ребенок чувствует давление новых обязанностей — теперь он должен ухаживать за братом или сестрой, проявлять постоянное внимание к нуждам другого человека, быстро реагировать на то, чего требует ситуация. Эти обязанности могут казаться ему несправедливо тяжелыми. Дети могут сердиться на родителей, особенно если они вынуждены принимать родительскую роль по отношению к сиблингам с особенностями и из-за этого им приходится слишком рано

взрослеть. Позиция опекуна может вызывать и другую проблему: зависимость от брата или сестры. В тех семьях, где уход за особыми детьми воспринимается как общая ответственность (или где зоны ответственности четко разграничены), таких проблем, как правило, не возникает.

В новой ситуации дети ощущают подавленность, тревогу, у них снижается самооценка. Они не чувствуют себя достаточно любимыми, им не хватает внимания взрослых. Братья и сестры особых детей могут страдать еще и из-за необходимости «компенсировать» разочарование родителей. Они чувствуют, что обязаны добиться большего, жить «за двоих», что тоже не делает их жизнь легче.

3. Отождествление себя с сиблингом

Страх заболеть, как брат или сестра, поиск у себя тех же симптомов — одна из особенностей психологического состояния здорового ребенка. Он может «заболеть», чтобы привлечь к себе внимание. Болезнь — это единственная «валюта», которую родители оценят, кажется таким детям.

Иногда появление больного ребенка в семье вызывает неприятие у здорового. Он может даже ловить себя на мыслях о том, что желает смерти сиблинга. Эти мысли сопровождаются чувством вины, более того, здоровый ребенок чувствует себя полностью в ответе за больного брата или сестру.

Здоровым детям важно научиться не отождествлять себя с сиблингами, у которых есть нарушения, сохранять свою автономию и свое — отдельное — будущее. Если родители избегают прямого разговора и информации не хватает, здоровый ребенок может питать надежды на выздоровление брата или сестры, или напротив, чувствовать, что тоже рано или поздно заболеет.

4. Негативные чувства

Необходимость заботиться о сиблинге с особенностями может вызывать гнев, неприязнь, чувство вины. Это влечет за собой психологические проблемы в будущем.

Некоторые родители запрещают здоровым детям испытывать агрессию по отношению к брату или сестре с нарушениями, считают ее ужасной, недопустимой. В результате здоровый ребенок подавляет свой

гнев или выражает его в отсутствие родителей. Важно дать ему возможность осознавать, анализировать, принимать и правильно выражать свои тяжелые чувства. Хорошо, если рядом с ним будет человек, который объяснит ему, что гнев — это естественное чувство, которое испытывают все люди, и научит с ним справляться. Таким человеком может быть психолог, если у родителей не хватает ресурса на такие объяснения.

В противном случае, подавляя негативные эмоции, ребенок будет загонять внутрь и другие чувства. Если разрешена будет только апатия, могут начаться проблемы с учебой или появится саморазрушительное поведение.

5. Ощущение одиночества, изоляция

Когда заболевание одного из детей или его особенности — табуированная тема, сиблинг может почувствовать себя очень одиноким, оторванным от самых близких людей и окажется лицом к лицу с экзистенциальными вопросами, на которые у него нет ответов.

«Ребенок с нарушениями является общей семейной проблемой, и его здоровые братья и сестры заслуживают откровенного обсуждения этой проблемы, — пишут Селигман и Дарлинг. — Часто важные семейные решения, в том числе и непосредственно затрагивающие здоровых детей, принимаются без обсуждения с ними и даже без объяснений. Мы, однако, считаем, что честное и откровенное обсуждение внутрисемейных дел может минимизировать многие нежелательные побочные эффекты».

Как больные дети влияют на отношение к здоровым

Тип и степень тяжести нарушений у особых детей могут играть ключевую роль в восприятии и поведении других членов семьи, в том числе здоровых братьев и сестер. Это подтверждают исследования, которые проводят российские психологи.

Например, они проанализировали результаты опросов трех групп сиблингов. В первую вошли братья и сестры детей с ментальными нарушениями, во вторую — братья и сестры детей с соматическими (т. е. физическими, телесными) заболеваниями, в третью — братья и сестры здоровых детей. Педагог и клинический психолог, профессор МГППУ Анна Щербакова считает самыми важными два результата.

- Уровень эмпатии и толерантности выше у тех детей, у которых есть младшие сиблинги с особенностями.
- Старшие братья и сестры детей с соматическими заболеваниями склонны стигматизировать детей с ментальными нарушениями.

Семейный психолог Евгения Подурова наблюдала за сиблингами детей с психиатрическими заболеваниями и нарушениями, которые лечатся в стационаре Центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой. Она отмечает, что большинство родителей предпочитает не сообщать своим здоровым детям подробности диагноза их сиблингов, профиль больницы, куда попадают их братья или сестры, контекст госпитализации (например, попытка суицида). По мнению психолога, такое поведение может быть связано с опасениями взрослых, что информация может выйти за пределы семьи.

Иногда родители детей с психиатрическим заболеванием могут относиться как к инвалиду к своему здоровому ребенку или гипердиагностировать его, приписывать симптомы. Они живут с чувством вины и боятся пропустить признаки болезни.

Существует и противоположная тенденция: родители не замечают явных симптомов болезни у второго ребенка, закрывают глаза на очевидные проблемы. И та, и другая позиция родителей делает сиблингов уязвимыми.

Основным средством помощи и поддержки братьев и сестер детей с нарушениями остаются открытые доверительные отношения в семье, которые дают возможность детям разговаривать на волнующие их темы и вовремя получать информацию о том, что происходит с их близкими.