

Что делать, если вашему ребенку поставили диагноз «Аутизм».

На родителей, столкнувшихся с диагнозом «аутизм», обрушивается вихрь эмоций: тревога, боль, беспомощность, гнев, страх, беспокойство и неуверенность.

Путаница в мыслях, чувствах и поведении отражают неготовность услышать подобный диагноз. Потрясение может быть настолько велико, что процесс принятия можно сравнить с потерей близкого, поскольку необходимо выстроить перспективу на будущее, которая в корне отличается от уже возникших ожиданий.

Американский психиатр Элизабет Кюблер-Росс описала пять стадий принятия горя, которые можно обнаружить и во время принятия диагноза аутизма. Пять этапов проживания утраты – это всего лишь ориентиры, конкретные обстоятельства могут изменить процесс принятия, некоторых этапов может и не быть, а в некоторых случаях к пройденным этапам можно возвращаться и по несколько раз.

Важно, чтобы родители знали, умели распознавать пять этапов проживания горя и понимали, что каждый этап они смогут преодолеть.

– Первый этап – отказ от диагноза, в это время человеку крайне трудно поверить в то, что происходит. В этот период трудно принять и опровергнуть наблюдения и высказывания специалистов, учителей и родственников. Когда проблема слишком велика и кажется, что ее никак не решить, отрицание – почти естественная и адекватная стратегия поведения. Уже позже вы сможете спокойно проанализировать ситуацию и сделать правильные выводы.

– Со временем отрицание превращается в гнев – это второй этап. Эмоция может быть направлена на любого, кто находится рядом, в том числе и ребенка, которому поставлен диагноз. Повседневные дела или крупные проблемы усиливают гнев, чувство непонимания и беспомощности.

– Третий этап – торг, когда диагноз ставится под сомнение и человек пытается его опровергнуть. Мы склонны пересматривать прошлое и размышлять, что произошло бы, обратись мы к специалисту раньше, или что можно было бы сделать, чтобы избежать диагноза. Сомнения в диагнозе вполне понятны, часто родителям рекомендуют услышать второе мнение. Но поскольку чем раньше начать реабилитацию, тем более она эффективна, рекомендуется не затягивать с подтверждением диагноза, поскольку это может навредить ребенку.

– Следующий этап – подавленное состояние, печаль, здесь ведущие мысли – потеря надежды и разочарование. Родители имеют полное право испытывать подобные эмоции и понимать, что это не делает их плохими родителями, ведь печаль (естественное чувство в ответ на травмирующее событие) позволяет строить планы в настоящем и размышлять о будущем. Но если печаль становится хронической, начинает мешать ежедневным делам, стоит

обратиться к специалисту, который поможет справиться с подавленным состоянием.

– И наконец, стадия принятия. Принятие не означает, что вы больше не чувствуете боли и гнева, а говорит о том, что вы способны интегрировать диагноз в жизнь своей семьи, сопоставить его с планами на будущее и личными переживаниями. У разных членов семьи принятие наступает в разное время, поэтому нужно запастись терпением и помогать друг другу. Важно чтобы на этом этапе родители смогли увидеть потенциал ребенка, перспективы его развития и надеяться, что в будущем появятся более эффективные инструменты помощи.

Необходимо, чтобы родители знали и различали эти этапы, понимали, что каждый этап нормален (особенно переходные моменты).

На самом деле часто после постановки диагноза энергия родителей направляется на ребенка, его развитие, поиск наиболее эффективных методов лечения и попытки создать для него максимально комфортную среду. Личная жизнь родителей при этом постепенно сходит на нет: они прекращают посещать тренажерный зал, ужинать в ресторанах, ходить в кино, ездить за границу или читать книги перед сном. Времени становится очень мало, вы постоянно разрываетесь между образовательным учреждением (детский сад, школа), терапией и повседневной жизнью. Но при этом необходимо чтобы родители сохраняли свое личное пространство. Иногда это трудно сделать из-за чувства вины, иллюзий, что время можно потратить на ребенка. Тем не менее наличие личного времени хорошо сказывается не только на родителях, но и на ребенке. Даже несколько минут личного времени могут стать залогом благополучия родителей, помогут эффективнее проводить время с ребенком. Поддержка и понимание также способствует улучшению состояния родителей. Родителям полезно посещать группы поддержки и семейные ассоциации, где взаимная помощь становится основой общих переживаний, задач и перспектив. Осознание, что у вас одинаковые проблемы, трудности и тревоги, а также надежды и радости, помогает преодолеть изоляцию и непонимание, которые обычно испытывают родители детей с аутизмом. Кроме того, на таких встречах можно найти друзей, работу, встретиться с интересными людьми. Время, посвященное себе, дает родителям ресурс, ощущение собственной состоятельности и личное удовлетворение.

В заключении консультации я предлагаю вам несколько техник, направленных на восстановление себя

Упражнение 1. Китайские похлопывания.

В нашем теле постоянно накапливается что-то лишнее, некий психосоматический мусор – и от него необходимо избавляться. Неважно чем вы занимались, - в нашем теле всегда остаются не до конца проработанные процессы. Разотрите ладони, прохлопайте все тело, голову, плечи, грудь и живот, крестец, руки, ноги, представляя себе как из каждой клеточки вы выбиваете «пыль» будто из ковра. Ненужные переживания, напряжение будто

вытряхиваются из вашего тела. С каждым хлопком клетки тела становятся чище, легче, свободнее от накопившегося мусора. Еще, еще, еще. Прохлопайте себя от души. В завершении смахните и стряхните с себя остатки «мусора».

Упражнение 2. Остановка.

Выберите момент, когда вы одни, направьте доброжелательное внимание на то, что делали некоторое время тому назад (можно проанализировать день или неделю, например). Важно, чтобы, просматривая череду совершенных действий, вы воспринимали ее уважительно. Просмотрев таким образом прошлое, вы переходите к следующему этапу. Он заключается в том, что вы помогаете себе освободиться от того ненужного, что накопилось. Для этого делаете два спокойных глубоких вдоха и выдоха, представляя в своем воображении, что все бесполезное уходит вместе с выдыхаемым воздухом.

Упражнение 3. Внутренний мудрец.

Залечивание душевных ран с помощью внутреннего мудреца. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени расслаблены, руки сложены, как при молитве. Представьте себе, что вы стоите перед Учителем, который обладает огромным знанием, глубоким пониманием, истинным состраданием и готов вам помочь прямо сейчас. Вы чувствуете в глубине своего сердца грусть, возникшую из-за жизненной ситуации и именно сейчас ее можно полечить. Вы начинаете вращать свои руки, представляя, что вынимаете эту грусть, эту боль из своего сердца и передаете Учителю. Он принимает вашу боль. Для него это легко, потому что его способность любить и сострадать намного выше, чем у нас с вами. Он рад помочь вам. По мере того, как вы извлекаете из себя скрытую боль, в душе образуется эмоциональная дыра, как если бы вы очищали физическую рану. Продолжайте до тех пор, пока интуитивно не поймете, что достаточно. Конечно, вы не сможете за один раз убрать всю боль. Это невозможно. Но та работа, которую вы сделали сейчас, чрезвычайно важна и полезна. Теперь, когда вы очистили рану своего сердца, начинайте принимать от Учителя любовь. Вращайте руки по направлению к себе, представьте себе, что Учитель передает вам любовь, как целебный бальзам. И вы вкладываете его в открытую рану своего сердца. Эта любовь все исцеляет, залечивает, заполняет снова и снова. Теперь вы можете поблагодарить Учителя и вернуться из своего внутреннего мира во внешний.

Упражнение 4. Чего хочет мой организм сейчас?

Чего хочет мой организм сейчас? Расслабьтесь, устройтесь удобнее, обратите внимание на ощущения, которые могут возникать в руках, ногах, спине, когда вы сидите и спокойно наблюдаете за тем, что происходит в теле. Времени достаточно и сейчас есть хорошая возможность задать себе вопрос: «Чего хочет мой организм в данный момент?». Если вопрос задан, то ответы придут. Возможно, появится четкое намерение или смутное ощущение, главное – задать вопрос и прислушаться к себе, позволить себе остановиться, взять небольшую паузу и спросить у подсознания, что полезного, приятного можно сделать сейчас для своего организма.

Техники восстановления

- Успокаивающее дыхание (дыхание по квадрату)
- «Дурацкий плейлист» (Это подбор музыкальных треков, которые совершенно не подходят к стрессовой ситуации, делают ее комичной. Включайте музыку, когда чувствуете, что настроение падает)
- Бессмысленное рисование. (Не ставьте целей рисовать что-то красивое. Возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши, поставьте карандаш по центру листа и начните творить. Рисуйте до тех пор, пока не надоест или не устанет рука.
- Письмо Богу (возьмите лист бумаги и напишите все то, что у вас накопилось, все вопросы и претензии и адресуйте это нашему создателю)
- Танцы или проживание телом (включите музыку, которая выражает ваше эмоциональное состояние и проживите боль в танце).
- Прокричите деревьям.