

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Олена Коваль,
психологиня, голова Громадської організації
«РУХ –ЖИТТЯ БЕЗ МЕЖ» (м. Тернопіль)
kovalolenaostap@gmail.com

Коли народжується дитина з інвалідністю це стає величезним випробуванням для усієї сім'ї. Найчастіше організацію та реалізацію догляду, різноманітних корекційно-виховних занять, реабілітаційних функцій бере на себе матір. Більшість свого часу саме вона проводить з дитиною. При цьому психологічне навантаження на неї зростає в рази. Декрет, який часто може тривати усе життя дитини, яка має інвалідність виснажує. Цьому також сприяють ряд чинників: відсутність підтримки, нерозуміння зі сторони близьких, брак фінансів, низький рівень соціалізації. Навантаження на матір прямо пропорційне стану дитини. Чим вищий її рівень залежності від сторонніх, тим більший обсяг роботи виконується щодо її догляду щодня.

Виховання дитини з інвалідністю це не спринт, який швидко закінчується. Це марафон для успішного проходження якого потрібно навчитись ефективно розподілити свої ресурси, а головне знайти і використовувати джерела їх поновлення. Дуже часто саме матері приносять своє життя на вітвар, щоб максимально покращити стан своєї дитини. Вони забувають про себе, як особистість. Їхня сепарація ускладнюється психологічними факторами. Це безумовно негативно впливає на емоційний мікроклімат всередині сім'ї, решта членів якої недотримують уваги. Особливо чутливо сприймають це інші діти.

Емоційне виснаження, підвищена тривожність, відчуття провини, особиста нереалізованість, знецінення – це лише деякі наслідки пролонгованого впливу стресу з яким стикаються матері, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Психологічна підтримка відіграє

важливу роль у досягненні оптимального рівня психоемоційного стану. Правило «надінь першою кисневу маску», як ніколи актуальне для жінок, які мають дітей з інвалідністю. Психологічна підтримка може нести груповий та індивідуальний формат. У першому випадку мова йде про психологічні кола підтримки матерів, які виховують дітей з інвалідністю. Вони сприяють розкриттю жінки, створення атмосфери довіри, прийняття та обміну досвідом. Основне завдання групових зустрічей це показати, що така жінка не одна, що є ще інші матері, які стикаються з подібними викликами.

Дуже часто саме груповий формат взаємодії може стати першим кроком щодо звернення до психолога (психотерапевта) про надання індивідуальної консультації. У даному випадку стає можливим глибинне пропрацювання запитів жінки та допомога у їх вирішенні. Дуже важливо, щоб матері, які виховують дітей з особливими освітніми потребами не боялись звертатись про психологічну допомогу. У розвинених країнах це вже давно встановлена практика, яка у нас лише починає набирати обертів. Психологічна підтримка надзвичайно важлива. Адже на жаль, людський ресурс не безмежний. Турбуючись про себе сьогодні, ми зможемо відчувати себе краще завтра. Для матерів, які виховують дітей з особливими освітніми потребами це має стати одним з пріоритетів – максимально дбати про себе. І це не про егоїзм, як багато хто думає. Це про усвідомлення того, що якщо з матір'ю щось станеться, в першу чергу наслідки цього відчує дитина з інвалідністю.

Ситуація, коли жінка виховує дитину з особливими освітніми потребами ще не означає, що її життя має пройти у смутку чи в постійних переживаннях. Навпаки, її світогляд з часом змінюється. Вона навчається радіти найменшому, бачити прекрасне в дрібницях, а головне насолоджуватись кожним днем. Тому що інколи саме вони (матері) знають, якими зусиллями він даний. Психологічна підтримка власне сприяє цьому і несе позитивний ефект на всі сфери діяльності матері, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами.