

## Не такой как все! Как принять своего ребенка

**В.Е. Кудленок,**  
мама ребенка с аутизмом,  
педагог — психолог  
ГБОУ ЦПМСС «Взаимодействие»  
E-mail: vitanext@mail.ru

**На** меня смотрели огромные темно-темно синие ясные глаза, казалось, что мой сын все осознает: кто я, и кто он; таких глаз не бывает у грудничков. Теме было всего несколько часов от роду, но он смотрел на меня очень осознанно...

Наша история, может быть, не похожа на другие, а может, кто-то, прочитав ее, скажет: «Да, и у меня все так было». А другой удивится: «Надо же, и такое бывает?».

Я хочу поделиться своим опытом, **как принять своего ребенка таким, какой он есть**. Эта простая на первый взгляд фраза очень сложна в своем осуществлении. Попытаюсь разобраться — почему? Хочется спросить: многие ли из вас могут сказать с уверенностью: «Я принимаю своего ребенка таким, какой он есть...» Думаю, что в глубине души не все могут уверенно сказать это. И мне далеко не сразу удалось это сделать.... Ведь путь принятия своего ребенка — это длительный и трудный процесс, а в особенности, если речь идет об особом ребенке, не похожем на других.

Здесь я схематично изобразила разных детей. Когда родители ждут ребенка, они, конечно, представляют себе некий идеальный образ, а рождаются разные дети, и все непохожие на идеал. Не так страшно, когда



ребенок чуть-чуть не похож на других, его можно попытаться подравнять, сгладить «углы». Но очень трудно смириться с тем, что твой ребенок **никогда** не будет похож на других, и его не получится подравнять, а подравнивать придется все вокруг.

Многие родители пытаются привести своего ребенка к некоему идеалу, способы тоже у всех разные, а уж когда родителям врачи или педагоги сообщают, что с ребенком что-то не так, то первое, что хочется сделать, это кричать:

Нет, вы ошибаетесь... Это не так, вы не компетентны...

Это и есть *первый этап принятия* — **отрицание** проблемы. Нет ее, и все тут. И мы тоже не смогли миновать этот этап...

Все вот как начиналось... Мой сын был долгожданным и любимым ребенком.

Родился он при помощи кесарева сечения, т. к. у меня на то были медицинские показания. Повторю, первое, что запомнили мы все, когда впервые увидели нашего малыша, — это его глаза, они были ясные темно-темно синие, очень внимательные и оценивающие, он смотрел на мир и как будто что-то понимал. Родился он без патологий, закричал сразу, по шкале Апгар получил 8/9 баллов, выписали нас из роддома в срок. И потекла обычная жизнь, как у всех молодых родителей.

Конечно, с первых же месяцев жизни стало понятно, что ребенок гиперактивный: он плохо спал, много капризничал, был беспокойным, но в целом не очень отличался от своих сверстников. Нам ставили сначала ПЭП, потом ММД и СДВГ, однако, несмотря на это, его психомоторное развитие в общем-то шло по возрасту: в 3 месяца — комплекс оживления, в полгода стал сидеть и брать ложку, в год пошел, в два заговорил и т. д. Естественно мы наблюдались у невролога и выполняли все его рекомендации, проходили регулярные обследования, врач говорила, что ничего страшного нет, постепенно все нивелируется.

Рос он, как растут многие дети, со своими проблемами и радостями. Трудности у нас были в основном с тем, что его невозможно было усадить позаниматься чем-нибудь: он не любил рисовать и раскрашивать; если брал в руки пластилин, то только для того, чтобы мять и катать, а когда я предлагала слепить фигурку, он все бросал и убежал. Мне стоило больших усилий усаживать его и добиваться, чтобы он делал хоть что-то. Как и все мальчишки, сын обожал машинки, любил и до сих пор любит конструктор, но никогда не интересовался пазлами. Одно из самых любимых занятий — купание, в ванне он мог и час просидеть, если не вынешь: играл там в игрушки, устраивал морские бои с корабликами.

Прогулки — вот это была проблема! Нет, не с одеванием, как многие могли бы поду-

мать, лет с четырех он уже почти сам одевался. Свободное пространство улицы вызывало у него двигательную расторможенность, он начинал носиться, не видя преград и опасностей. Приходилось носиться за ним, потому что он не видел качающихся качелей; он не видел, что ступеньки закончились; он не видел, что на него велосипед едет или что перед ним маленький ребенок, и так далее. Лет до трех, пока еще мы пользовались коляской, когда я уставала, то просто пристегивала его и шла гулять. Подергавшись немного, он успокаивался. А когда стал старше, то мне стало сложнее, хотя бывали дни, когда он мог часами сидеть в песочнице и строить тоннели.

Зато мой сын очень любил, когда ему читали, вот тут он успокаивался и мог сидеть долго-долго и слушать. Сам приносил книги и просил почитать ему, некоторые книги очень любил рассматривать помногу и подолгу. Феноменальная память сына нас всегда поражала, прослушав один-два раза произведение, он начинал все пересказывать с интонацией, с которой я читала, по ролям. Конечно, он у нас артистом будет, — думали мы...

Игры с детьми. Вокруг нас всегда были дети примерно одного с сыном возраста. Когда были все маленькие, лет до 3-4-х, взрослые организовывали их деятельность, все были задействованы. Позже я стала замечать, что сын предпочитает играть с детьми младше его, собирая их и начиная командовать, либо он вступал в игру детей, которые старше его, и предпочитал девочек.

В общем, рос мой сын, как растут многие дети.

Первый удар нас настиг в **4 года**, когда нам невролог рекомендовала обратиться к психиатру и направила в Центр психического здоровья. Правда она не удосужилась объяснить мне, что ее встревожило. Я насторожилась, но мы посетили психиатра и услышали... «У вашего ребенка

задержка психического развития». **«Как, этого не может быть, Вы ошиблись, я сама психолог, я что, не понимаю? Не может этого быть...»**. Это и есть **отрицание — первый этап принятия**.

И я начала усиленно с сыном заниматься, водить его на танцы, рисование, в бассейн и, конечно, проводила развивающие занятия дома. При этом мы посещали в детском саду группу кратковременного пребывания, в которой он чувствовал себя очень комфортно и ходил туда с охотой.

А затем у меня начались проблемы со здоровьем, в частности, с памятью. Из моей памяти незаметно исчез целый кусок жизни, длиной примерно в полтора года. И забыла я как раз почти все события, которые происходили с 4-х до 6-ти лет примерно. О том, что происходило в этот период, я могла догадываться только по фотографиям и видео. Мой мозг просто **вытеснил** из сознания всю неприемлемую для меня информацию, я действовала **как робот**.

**Второй этап принятия ребенка** — это **сделка**: «Хорошо, проблема есть, но давайте я сделаю что-нибудь, все, что скажете, и мы все исправим». Этот этап в нашей жизни начался в период подготовки к школе. Сына мы отдали в обычную подготовительную группу детского сада. И вот тут, конечно, его непохожесть на других детей стала более заметной, но все-таки не глобальной. В сад он по-прежнему ходил с удовольствием, даже просил забирать его попозже. Воспитателей я сразу предупредила, что ребенок не такой, как другие, что стоит на учете у невролога, просила отнестись к нему с пониманием. Воспитатели оказались достаточно лояльные и к нему не придирались, но периодически жаловались, что мальчик может отказаться работать на занятиях, а его работы по рисованию и труду были худшими.

Отношения сына с детьми были сложными. Он общался с двумя мальчиками

и был этим вполне доволен. С некоторыми другими детьми у него были конфликты и драки, но это удавалось урегулировать. В целом только в обычной группе детского сада стало заметно, что общение со сверстниками затруднено и очень избирательно.

Учитывая, что проблемных детей становилось все больше и больше (я работала в школе и наблюдала все это воочию), на общем фоне наши проблемы не особенно выделялись.

В этот период я начала активно готовить его к школе, и первое, что мы сделали по совету невролога, пошли на нейрокоррекцию. Нейропсихолог его посмотрела и сказала: да, вам надо пройти наш курс нейропсихологической коррекции, и ситуация изменится. Ну мы и начали, совмещая это с занятиями на курсах подготовки к школе. *«Вот теперь-то я точно все исправлю, — думала я. — Да, проблема есть, он неусидчивый, невнимательный, не очень послушный, иногда драчливый, но мы обязательно все исправим, пройдем нейрокоррекцию, и все будет хорошо»*.

Если кто знает, что такое нейрокоррекция, тот знает, что занятиями с психологом один раз в неделю дело не ограничивается, и необходимо дома ежедневно все отрабатывать. Представляете, что это было...

А потом был ещё один удар... Директор школы, куда я водила сына на подготовительные курсы, сказал мне прямо, что на курсы мы в общем-то можем и не ходить, потому что моего **неадекватного** ребенка он в школу все равно не возьмет. А надо сказать, что это была школа здоровья, и для моего ребенка она очень подходила, но для директора это значения не имело.

И вот тут наступил следующий, **третий этап — гнев**: ах, вы так, да я вас всех ненавижу... Ненавидела я этого директора очень долго, на каждом шагу, всем, кому

только было можно, я рассказывала, как он с нами поступил.

В 7 лет мой ребенок пошел в школу рядом с домом, а я устроилась туда работать. Конечно, в первом классе проблемы были и с учебой, и с одноклассниками, но мы попали к учительнице, которая оказалась хорошим, добрым человеком, и она нам помогала, как могла. Сын особенно отличался от своих одноклассников на всяких праздниках: он садился в стороне и не хотел принимать участия ни в чем. Очень запомнился Новогодний праздник в первом классе: сын выучил большое стихотворение, дома прекрасно его рассказывал, с выражением, но вот настал момент выступления, а он отказался и убежал. Я была очень расстроена, так хотелось, чтобы талант сына все увидели, но — увы.

Во втором классе стало хуже, учиться ему становилось все тяжелее и тяжелее, ухудшились отношения с одноклассниками, они над сыном стали издеваться, но мы кое-как дотянули до конца года.

А в третьем классе стало совсем плохо, я ничего не могла понять: сын учиться не может, отношения выстраивать не может, у него появились суицидальные мысли. Мне стало страшно, я не знала что делать, как жить дальше, тогда у меня начался **четвертый этап — депрессия**. Меня мучили слезы, мысли о том, как жить дальше. Вроде, жизнь закончилась, ведь у сына нет будущего, а значит, зачем я его вообще родила? Я неполноценная мать, не смогла выполнить свое главное предназначение, зачем я на этой земле?

Так продолжалось полгода, пока в школе не встал вопрос о том, что учиться сын не может. Он никогда не сидел под партой, он не убегал из школы, он просто сидел и ничего не делал, если не мог. Но надо было как-то действовать, чтобы дать ему образование, ведь я видела, что он может понять, но чтобы ему понять что-то, нужно время и подробное объяснение. И мы

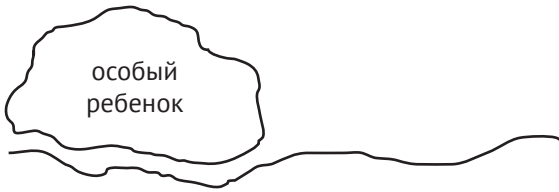
пошли опять по врачам и снова в Центр психического здоровья (помните, я говорила, что из памяти выпал целый кусок жизни, я не помнила, что мы там были, пока медсестра в регистратуре не сказала, что наша карта есть). Я была удивлена. Мы попали к дефектологу, которая поставила диагноз умственная отсталость и рекомендовала обучение в спецшколе. Я опять не поверила, но в этот раз уже не отрицала, что проблема есть, просто решила проконсультироваться еще у кого-нибудь.

Другой врач **впервые за 9 лет** жизни сына предположила, что это может быть **аутизм**, и рекомендовала обратиться в центр психологической помощи, так как только там могут сказать более точно, так ли это, потому что в этом центре занимаются именно детьми с аутизмом. Без особых надежд мы приехали туда, а там... О, чудо — нам предложили перейти в их школу. Я даже предположить не могла, что в центре есть школа: это как будто был луч солнца, который выглянул из-за туч и дал надежду. Надо сказать, что в Москве это единственная школа, где учатся дети-аутисты по обычной общеобразовательной программе, такой же, как и во всех школах.

**Мой сын ожил, у него появился интерес к учебе, повысилась самооценка, он стал играть в школьном театральном кружке ведущие роли, у него появился друг!**

В этот самый момент мое сознание перевернулось, и я поняла, что *даже если мой ребенок не такой, как другие, у него должен быть шанс жить интересной, насыщенной жизнью*. Это собственно и есть **последний этап — принятие ребенка**.

После долгих мытарств я вывела для себя формулу: нельзя отрицать проблему: отрицая проблему, мы отрицаем ребенка; нельзя переделать ребенка, из этого все равно ничего не выйдет; надо прокладывать ему путь, помогать идти по этому пути, постепенно отпуская от себя, но быть рядом, может, и всю жизнь.



В этой схеме отражено мое видение того, как следует помогать особому ребенку. Нужно без усталости искать тропинку, по которой он сможет идти сначала вместе с вами, а потом, возможно, и сам.

Самим родителям нужно верить в то, что обязательно найдутся люди, близкие по духу, понимающие ваши трудности и — главное — готовые помочь. Это именно так, **надо просто не сдаваться и идти только вперед.**

Обобщая весь свой опыт, хочется еще раз назвать те **этапы**, через которые проходит **принятие** собственного ребенка:

**1. Отрицание** — «Нет, вы все ошибаетесь, это не так!».

**2. Сделка** — «Я сделаю все, что угодно, чтобы изменить, исправить, переделать ребенка...».

**3. Гнев** — «Все вокруг против нас, всех ненавижу!».

**4. Депрессия** — «Я ничего не могу, я уже ничего не хочу, мне уже все равно...».

Замечательно, если на этом этапе (а лучше раньше) рядом с родителями окажется человек, который может помочь, который вызывает доверие, поэтому так важно не замыкаться в себе, на своих проблемах, а рассказывать о них. Тогда наступит следующий этап:

**5. Принятие.**

**Как понять родителям, что принятие произошло.** Во-первых, родители могут

относительно спокойно говорить о проблемах ребенка. Во-вторых, они способны сохранять равновесие между проявлением любви к ребенку и поощрением его самостоятельности, чувствуют, когда нужно передавать часть ответственности. В-третьих, они способны *в сотрудничестве* со специалистами составлять краткосрочные и долгосрочные планы и прогнозы. В-четвертых, у них имеются личные интересы, не связанные с ребенком. В-пятых, родители способны что-то запрещать ребенку и при необходимости наказывать его, не испытывая чувства вины. В-шестых, они не проявляют по отношению к ребенку гиперопеки и могут предъявлять разумные, не завышенные и не заниженные, требования.

Самыми важными моментами в этом списке, на мой взгляд, являются два: 1) **сотрудничество со специалистами:** надо отдавать себе отчет в том, что моему ребенку необходима помощь врача, психолога и др. специалистов, без этого не будет эффекта; 2) **личные интересы родителей,** подпитывающие их внутренние ресурсы: родители, особенно мама, должны иметь что-то свое, интересное: хобби, работа или что-то еще, может, даже другой ребенок. Но это крайне необходимо. Это будет внутренним ресурсом родителя, с помощью которого он восстанавливает силы, уходящие на борьбу с обстоятельствами и неприятием обществом детей и людей, не похожих на других.

И конечно, необходима **поддержка родных, близких людей и друзей.** Без этого родителям особого ребенка очень тяжело. ■

**Not like everybody else! How to accept your child**

**V.E. Kudlenok**  
mother of a child with autism, educational psychologist of the Center  
for psychological, medical and social support «Vzaimodeistvie»  
E-mail: vitanext@mail.ru