



РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА
ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ И ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ
ПОСРЕДСТВОМ СОВМЕСТНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовлено во исполнение Договора о предоставлении субсидии №158-С от 18 июля 2013года с Комитетом общественных связей города Москвы “Формирование толерантного общественного мнения к детям-инвалидам и детям с ограничениями жизнедеятельности в процессе их социальной интеграции”

С целью реализации Договора о предоставлении субсидии № 158-С от 18 июля 2013года с Комитетом Общественных связей города Москвы «Формирование толерантного общественного мнения к детям – инвалидам и детям с ограничениями жизнедеятельности в процессе их социальной интеграции», в Детском консультативно-диагностическом медицинском центре (ДКДМЦ) «Здоровье человека» (лицензия № ЛО -77-01-005966 от 04.04.2013г.) специалистами ДКДМЦ Черниковой О.А., Монастырской Н.А., под руководством Исполнительного директора Тимченко Е.А. и Исполнительного директора Эйгель Л.И., были разработаны Методические пособия для родителей детей-инвалидов.

Основной задачей Программы является постоянная работа по проведению психолого-социальной реабилитации детей-инвалидов и детей с ограничениями жизнедеятельности (членов их семей) при взаимодействии с профильными организациями социальной защиты населения г. Москвы, а также разработка методических материалов и практических рекомендаций для родителей детей-инвалидов и детей с ограничениями жизнедеятельности.

Реализация индивидуальных программ психологической реабилитации детей-инвалидов, детей с ограничениями жизнедеятельности и членов их семей осуществляется с помощью различных методик и направлена на оптимизацию внутреннего понимания болезни, мотивационной сферы, системы социально-психологических отношений, а также снижение тревожности.

При коррекции внутреннего понимания болезни работа должна быть направлена на формирование адекватного отношения к болезни (ограниченным возможностям и особым потребностям) и рационального типа реакции на эту ситуацию.

Коррекция состояния внутренней тревожности является самостоятельным направлением психолого-коррекционной работы и достаточно эффективно решается в групповом общении, когда группа помогает «новичкам» на основе собственного позитивного опыта решения проблем, выполняя задачи: «поддержи друга», «помогая другим – помогаешь себе», «подставь плечо».

Коррекция мотивационной сферы направлена на расширение и оптимизацию мотивационного стереотипа ребенка-инвалида и включает гармонизацию всех факторов: мотивационных – «хочу», социальных – «надо» и возможности личности – «могу».

Коррекция социально-психологических отношений имеет своей целью усиление адекватных реакций личности, профилактику формирования патопсихологического реагирования и повышение реабилитационного потенциала ближайшего социального окружения – семьи ребенка-инвалида.

Методические пособия включают две брошюры: «Формирование толерантного отношения общества к детям-инвалидам», разработана психологом Черниковой О.А.; «Раскрытие личностного потенциала детей инвалидов и здоровых детей посредством совместной творческой деятельности», разработана психологом Монастырской Н.А. Указанные брошюры адресованы родителям детей-инвалидов, детей с ограничениями жизнедеятельности и членам их семей.



ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые родители особых деток! В этой брошюре нам хотелось бы коснуться одновременно глубоких, философских вопросов, таких, как смысл жизни, жизненный путь, личностный потенциал человека, и более конкретных вопросов, касающихся жизненных реалий особого ребенка. В центре внимания будет творчество. Мы поговорим о том...

- что такое творчество;*
- нужно ли оно каждому человеку;*
- в чем его смысл и задачи;*
- чем отличается индивидуальное творчество от совместного;*
- есть ли особенности в организации творческого пространства особого ребенка к интегративной группы, состоящей из здоровых детей и детей с ОВЗ.*

Мы надеемся, что эта брошюра принесет вам практическую пользу в повседневном общении с вашим ребенком, а также поможет установить с ним глубокие, доверительные и поддерживающие отношения.

1. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ?

Личностный потенциал, личностный рост, раскрытие потенциала - эти словосочетания сейчас можно услышать часто. Все к этому стремятся, некоторые ходят на тренинги, рассуждают, что им мешает этот потенциал раскрыть, а что помогает... но много ли людей при этом задумывается, что же за зверь этот «личностный потенциал»?

Давайте и мы подумаем... что-то такое, кажется, понятное и близкое, но так трудно поддающееся определению... Просто мы чувствуем это интуитивно - такое окрыляющее, вдохновляющее чувство, когда ты знаешь, на что способен, ощущаешь свою силу, свою мощную энергию. А что же, когда потенциал не раскрывается? Тогда мы чувствуем раздражение, напряжение, разочарование, возникает ощущение, что мы живем неполной жизнью. Выходит, раскрытие личностного потенциала позволяет нам чувствовать полноту своей жизни, считать ее наполненной смыслом, гармоничной - и радоваться!

Но все это кажется каким-то уж совсем взрослым, далеким от детского беззаботного мира. Так почему же мы говорим о личностном потенциале в брошюре о детях?

Безусловно, дети не задумываются ни о смысле жизни, ни о своем предназначении, ни о своем вкладе в этот мир. Им просто некогда об этом задумываться! Но также как и взрослые, дети чувствуют, испытывают эмоции - взаимодействуют с миром на эмоциональном уровне. Они учатся ощущать свои потребности, а впоследствии - понимать себя. И эти навыки служат фундаментом их дальнейшей жизни. Именно в детстве ребенок учится:

- заявлять о своих нуждах или молчать о них;
- принимать их в расчет или игнорировать;
- быть активным, творцом, или принимать то, что в жизни с ним «случается».

Уже в детстве ребенок, на основе опыта общения со значимыми взрослыми, учится просто быть собой или стремиться к одобрению. И все это вкладывает огромную лепту в то, реализует ли он свой потенциал, будет ли в гармонии с самим собой.

Само слово «потенциал» указывает на то, что это нечто, заложенное в человеке изначально. Значит, его не нужно создавать, прилагивать извне - оно уже есть. Однако же для того, чтобы это нечто могло воплотиться,

необходимы определенные условия... и большая часть этих условий зависит от взрослых, от того, насколько чутко и с пониманием они отнесутся к тому, что заложено в их ребенке, насколько с уважением они отнесутся к его личности.

По сути, раскрытие потенциала - это и есть смысл жизни человека. Это возможность быть равным самому себе. Иногда нам кажется, что возможность быть счастливым зависит от достатка, здоровья, любящего окружения, таланта, политической обстановки, места рождения... и все это действительно может очень сильно повлиять на нашу возможность быть счастливым, НО!

- человек, чувствующий свои потребности, счастливее человека, имеющего миллионы на их удовлетворение, но не знающего их;
- человек, умеющий любить себя, видящий себя, счастливее человека, не любящего себя, даже если его окружают любящие люди;
- наконец, человек со слабым здоровьем, с ограниченными возможностями, познавший красоту и силу своей уникальной, неповторимой личности, счастливее самого здорового человека на свете, не знающего и не чувствующего себя.

2. «ТРИ СЛОНА», ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РАСКРЫТИЕ ПОТЕНЦИАЛА



Канадский психолог, посвятивший свою жизнь пониманию детей и передаче этих знаний их родителям, Гордон Ньюфелд, выделил три важных для раскрытия потенциала фактора:

- привязанность
- принятие своей уязвимости
- зрелость

Есть у этих «трех слонов» составляющие, которые от нас, родителей, совершенно не зависят. Но есть и те, в которых мы играем ведущую роль. Давайте поговорим именно о них.

ФАКТОР ПРИВЯЗАННОСТИ

Мы, люди, существа социальные, и только рождаемся и умираем мы в одиночестве - всю остальную жизнь мы проводим среди себе подобных. Потребность в привязанности для человека, особенно для маленького - такая же важная и сильная, как потребность в еде и воде. Подобно тому, как дерево погибает без корней, душа ребенка чахнет без той основы, которую составляет связь с заботящимся, любящим взрослым. Это наносит серьезный урон развитию ребенка, а, в крайнем случае, может даже угрожать его жизни.

Надежная привязанность со своим взрослым означает для ребенка, что ему нет нужды заботиться о своей безопасности. Это биологически заложенный механизм, он есть и у животных. Ведь маленький детеныш еще не может позаботиться о своем выживании самостоятельно! И если он не чувствует безопасности, все его усилия будут направлены на поиск того, кто может о нем позаботиться.

То же самое происходит и с детьми. Какое уж там раскрытие потенциала! Выжить бы, уцелеть - так «рассуждает» его мозг и дает команды к определенным действиям. И как бы вы ни пытались развивать ребенка, который нацелен на удержание привязанности, какими бы суперэффективными и проверенны-

ми методиками ни пользовались, к каким бы звездным специалистам ни обращались - все это не будет давать никакого результата, пока ребенок не почувствует себя в безопасности, пока не поверит, что вы берете на себя ответственность за его жизнь.

Поэтому, если перед вами стоит задача помочь ребенку в развитии, раскрытии его личного потенциала - начните с ваших отношений.

Кстати, ощущение ненадежной привязанности у ребенка субъективно. То есть, если ребенок обеспокоен, не расслаблен, избегает близости с вами - это вовсе не обязательно говорит о том, что вы его недостаточно сильно любите. Но это, тем не менее, повод поработать над отношениями.

ЧТО МЕШАЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ПРИВЯЗАННОСТИ?

- Стиль воспитания, когда форма ценится выше содержания (поведение важнее побуждений, результат важнее процесса, вежливость важнее искренности и тд);
- Любое разделение, реальное или мысленное, если оно слишком велико для ребенка (детский сад, если ребенок не

привязан к воспитателю, командировки родителя, фразы типа «ты не мой ребенок, мой ребенок бы так не сделал», сомнение в том, что ребенок честен с вами и тд);

- Разделяющая дисциплина («иди в угол», «пойди в свою комнату и подумай над поведением», ситуация, в которой, что-

бы ребенок нас послушался, мы делаем вид, что уходим).

Более подробно о том, что такое привязанность, о ее особенностях на разных возрастных этапах, о том, как ее укреплять, как компенсировать разделение, если оно неизбежно, - можно почитать в брошюре психолога Ольги Писарик «Привязанность - жизненно-важная связь».



ФАКТОР УЯЗВИМОСТИ

Люди уязвимы, все без исключения - об этом говорит хотя бы сам факт нашей смертности. Кто-то уязвим больше, кто-то меньше, кто-то умеет это скрывать, кто-то отрицает, кто-то становится жертвой собственной уязвимости.

Так или иначе, ощущение уязвимости заставляет нас наращивать броню, прятаться от источника боли.

И это важный природный механизм - без него бы мы давно вымерли. Но закрывая сердце за ширмой защит от источника боли, мы закрываем его и от всего остального мира, тем самым лишая себя возможности развиваться, раскрывать свой потенциал. И чем толще наращенный слой защит, тем сложнее, даже осознавая, от него избавиться. Чем раньше мы приобрели определенные защитные механизмы, тем дальше они проходят от границы сознания. И чем ближе человек, наносящий раны, тем сильнее они болят и тем глубже хочется спрятаться и никогда не высовываться из своего крошечного безопасного мирака.

Поэтому родителям - самым близким, самым первым людям в жизни ребенка, следует быть особенно внимательными и бережно относиться к его уязвимости.

Это означает, что:

- Лучше поверить, когда ребенок со- врал, чем не поверить, когда он сказал правду;
- Лучше быть рядом и оказать поддерж- ку, даже если он не прав, и вы его нака- зали, чем показать, что в этот момент вы по разные стороны баррикад;
- Лучше рискнуть «хорошим поведени- ем», но избежать таких методов, как запугивание, манипуляции, шантаж, унижение.

Даже если не брать в расчет то, что защиты от уязвимости повлияют на ваши дальнейшие отношения, привычка защищаться и недо- верие к миру не дадут подросшему человеку расслабиться и уверенно шагать вперед, пока- зывать миру себя, обмениваться с ним энер- гией.

Более того, сильные защиты мешают че- ловеку познавать самого себя, быть в контакте с самим собой, что тоже является неотъемле- мой частью раскрытия потенциала (ведь узна- вание правды о самом себе, особенно если эта правда не соответствует тому образу, что ты создал, может наносить болезненные раны).



ФАКТОР ЗРЕЛОСТИ

Будет ли наш ребенок зрелым, осознанным, будет ли он способен принимать самостоятельные, взвешенные решения, учитывая как свои чувства и потребности, так и чувства и потребности окружающих, сможет ли приспособиться к своей жизни, не прогнувшись, но и не живя в вечном сопротивлении, будет ли у него потребность выражать себя, давать, наконец, сможет ли он стать заботливым и уверенным родителем - одним словом, **зрелой личностью** - все это не зависит от нас, родителей, напрямую. Как бы мы ни хотели, мы не мо-

жем «вылепить» из него такого человека, каким он нам видится в идеале. Но в наших силах дать ему шанс развиваться. В родительстве мы подобны садовнику, поливающему растение, удобряющему и удаляющему сорняки - в ожидании, что когда-нибудь на нем появятся прекрасные цветы, а затем вырастут сочные, вкусные плоды. Для того, чтобы создать такие условия, необходимо позаботиться о надежной привязанности, постараться сделать свой дом пространством, свободным от уязвимости, и наконец, поработать над собственной зрелостью. Последнее условие, в свою очередь, является самым трудоемким, болезненным и при этом залогом успеха первых двух. Ведь как удержаться от того, чтобы уколоть другого, когда у самого болит? Как дарить безусловную любовь, если сам не получил этого бесценного опыта? «Возлюби ближнего своего как самого себя» - эта фраза напоминает нам о том, что, прежде всего, надо научиться любить себя, иначе как полюбить другого? Любовь к себе - это тоже важный шаг на пути раскрытия собственного потенциала. Полюбив себя, вы уже никогда не будете брошены и одиноки. И это то, чему на собственном примере вы можете попробовать научить своего ребенка, то, что станет надежной опорой, какой бы трудный путь его не ждал.

3. КАК ТВОРЧЕСТВО ПОМОГАЕТ РАСКРЫВАТЬ ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ?

Творчество, в широком смысле, - это деятельность, направленная на создание нового и неповторимого. То есть по сути это деятельность, позволяющая в той или иной форме выразить свою неповторимую уникальную личность, ведь личность каждого человека уникальна. Это и есть не что иное как деятельность, раскрывающая потенциал личности. Под творчеством не обязательно подразумевается создание картин, романов или музыки. Элементы творчества мо-

гут присутствовать во всем - в приготовлении пищи, выполнении любой, даже рутинной, работы, воспитании детей, общении с людьми, даже в мытье полов! Творческий подход - это, прежде всего, образ мыслей и состояние души, это ощущение свободы, энергия и смелость пробовать что-то новое, умение посмотреть под необычным углом. Человек, способный к творчеству, устремленный в творчество, никогда не будет скучен сам себе. Перед ним не будет стоять мучительный вопрос



«чем же себя занять?», он не будет пытаться заполнить пустоту алкоголем и наркотиками.

Наверняка, эту брошюру читают родители деток с довольно серьезными, в том числе и интеллектуальными, нарушениями, и некоторым из вас хочется сказать - какое творчество! Мы считать на пальцах до сих пор не научимся! - и кажется, к вам все сказанное выше имеет весьма отдаленное отношение. Но на самом деле в творчестве самое важное - это внутренний импульс, желание. Творчество - это не только и не столько результат достижения определенного уровня развития, оно само развивает. В творческом порыве ребенок исследует мир и этот импульс любознательности, эта энергия дерзновения и деятельность под ее воздействием, развивает и обогащает гораздо больше, чем академическое обучение с самым сильным педагогом. Недавно у меня был случай, когда после некоторого времени занятий по нейрокоррекционным методикам с ребенком с диагнозом «умственная отсталость», мы с его мамой спонтанно приняли решение разрешить ребенку целый урок заниматься тем, чем ему захочется, задав минимальные разумные рамки (не ломать специально игрушки, не бить людей). У ребенка заблестели глаза, и он погрузился в творческие игры, которые лишь на первый взгляд кажутся бессмысленными и не соответствующими

вами возрасту. Но если приглядеться повнимательнее, можно было заметить, насколько изменилась его способность сосредотачиваться, концентрировать внимание и воспринимать новое!

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКУ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА?

Вообще, способность к творчеству заложена в каждом человеке. Ему не надо учить специально. Не существует «творческих» и «не творческих» людей, есть люди, которые потеряли контакт со своей творческой сущностью (кстати, этот контакт никогда не поздно наладить, и от этого мир заиграет новыми красками). Хотя творчеству обучать не надо, но все же есть некоторые условия, которые важно обеспечить, чтобы творческая энергия вырабатывалась и побуждала ребенка к активности.

В первую очередь - необходимо создать ребенку безопасную обстановку и обеспечить надежную привязанность. Как уже было сказано выше, если ребенок не чувствует себя в безопасности, он всю свою энергию будет тратить на укрепление привязанности, тут уж не до творчества. Представьте себе, что вы очень голодны - хорошо ли у вас получается в таком состоянии



работать, не будут ли ваши мысли при малейшей возможности соскальзывать на тему еды? А сможете ли вы спокойно работать, если в соседней комнате кто-то что-то готовит и аромат распространился на все помещение? Потребность в привязанности сродни потребности в еде - пока вы не утолите голод, вы вряд ли сможете думать о чем-то кроме того, где добыть еду. И вспомните то приятное чувство удовлетворения после вкусного обеда! После этого можно и позаниматься творчеством! Ваше сознание уже не сковывают потребности. Так же и с привязанностью - ребенок нуждается в

периодической «подпитке», которая происходит через теплый контакт с родителем. Совсем маленьким детям такая подпитка нужна очень часто - сначала через грудное вскармливание и тесный телесный контакт кожа к коже, потом через объятия и ношение на ручках, а подростку эта подпитка нужна значительно реже и может выражаться в доверительном разговоре, обмене впечатлениями, ощущениями, что родитель его понимает и принимает.

Второе, после привязанности, что важно для творческого процесса - это «не обрубать крылья». Даже понимая важность этого, мы

зачастую на автомате одергиваем ребенка - в моменты, когда одергивали нас наши родители, или подчиняясь «закону сохранения энергии». Например, когда ребенок лезет в лужу, грязь, и мы понимаем, что нам это грозит лишней стиркой, то есть проще запретить, чем постирать. Или из повышенной тревожности - не простудился бы, не ударился бы, «а вдруг...» и тд. Очень полезная привычка - каждый раз, когда возникает импульс остановить ребенка от какого-то действия, стоит на мгновение остановиться и подумать - а почему я хочу это запретить? Действительно ли мой запрет важнее возможности побыть исследователем и творцом? Избыток запретов рано или поздно может лишить желания творить. Во-первых, дети инстинктивно стремятся быть хорошими для тех, к кому привязаны, и ради этой привязанности они могут отказаться от своих желаний, вытеснить их, загнать вглубь себя, и в момент, когда вы будете от них ожидать активности, самовыражения (например, в период профессионального самоопределения), они вряд ли будут помнить, что это значит. Во-вторых, если запреты вызваны родительской тревожностью, для детей это тоже сигнал тревоги - если уж взрослый, моя защита и опора, не чувствует безопасности, могу ли я расслабиться?

Еще один благой мотив, который руково-

дит родителями, но невольно «душит» творческие порывы - это желание показать ребенку, как правильно, научить «как надо». Показывая «недочеты» в рисунке, пытаюсь усовершенствовать абракадабру из лего, объявленную ребенком «подъемным краном», приблизив ее конструкцию к реальной, корректируя сюжет выдуманной истории - мы чаще всего стараемся дать ребенку образец для подражания, вдохновить его делать еще лучше, но мы это делаем, не выходя из своего взрослого мира, и не понимая всех тонкостей мира ребенка. Все же ребенок мыслит и воспринимает иначе, и, во-первых, он скорее всего не сможет делать так, как мы ему показываем, в силу особенностей того этапа развития, на котором он находится, и наш образец может стать для него недостижимым идеалом и давить, а не вдохновлять. Во-вторых, таким образом мы, возможно, лишим его собственного открытия! А что может быть более вдохновляющим и вселяющим уверенность?

Итак, в связи с детским творчеством, у нас есть две новости. Хорошая - способность и стремление к творчеству заложено в каждом из нас, мы все творцы по своей сути. Плохая - чтобы не загубить творческие порывы наших детей, нам придется работать не над ними, а над собой. Над своим перфекционизмом, тревожностью, способностью к «дающей» люб-

ви, пониманию детских потребностей... но это одновременно и хорошая новость, потому что работа над собой может открыть нам удивительный мир - наш внутренний мир, и подарить не только прочную и глубокую связь с нашими любимыми детьми, но и с самим собой.

ЧТО ЕЩЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ТВОРЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА?

Как уже сказано выше, никаких специальных условий, кроме хорошей связи с родителем и отсутствия излишних запретов, для творческого полета ребенку не нужно. Совсем не обязательны для этого развивающие кружки и модные игрушки для маленьких гениев. Когда-то игрушек как таковых у человека не было, но это не помешало ему заняться наскальной живописью и совершить все те открытия, которые изменили ход истории. Подчас то, что просто лежит под ногами - веточки, травинки на улице, кастрюли, куски ткани, коробки от покупок дома, - вдохновляет и развивает ребенка больше, чем самые дорогие развивающие игрушки. Это особенно хорошо видно по малышам, которым пока чуждо желание иметь то, что есть у всех детей. Поэтому если ваш ребенок собирает на прогулке камушки-веточки, или дома «тащит в свою норку» всевозможные лоскуточки и фанти-



ки - отнеситесь к этому бережно - это мощнейший инструмент развития его фантазии и мышления. В психологии это называют «предмет-заместитель», и ему отводится по истине царское место в деятельности и развитии ребенка. Через предмет-заместитель ребенок моделирует наблюдаемую взрослую реальность, учится видеть свойства отдельно от предметов - то есть постепенно переходит от конкретного мышления к абстрактному, которым мы, взрослые, активно пользуемся и благодаря которому мы способны «переварить», систематизировать и усвоить, а также применить в своей жизни гораздо больше информации, чем если бы мыслили исключительно конкретно.

4. ТВОРЧЕСТВО ОСОБОГО РЕБЕНКА

Родителям особых детей, конечно, приходится не сладко. В жизни их детей, к сожалению, зачастую гораздо больше боли и ограничений, чем в жизни здорового ребенка. Операции, болезненные или просто пугающие медицинские манипуляции, частое посещение врачей, которое так не любят дети, бесконечные разговоры о болезни, подрывающие чувство безопасности, необходимость болезненных, просто «нелюбимых» процедур, осуществляемых родителями - безусловно, делают укрепление привязанности не таким безоблачным и легким, добавляют неизбежные тщетности, которые необходимо выплакать. Недостаточная поддержка государства, необходимость отказаться от работы и сидеть с ребенком, в связи с этим, как минимум, финансовые трудности, накапливающийся стресс и усталость - все это съедает остатки внутренних ресурсов на то, чтобы жить полной жизнью и обеспечивать ребенка заботой и любовью в необходимом объеме... К сожалению, такова реальность многих родителей особых деток сегодня, и лишь у единиц хватает энергии этому противостоять и не опускать

руки, отказываясь от жизни в пользу выживания. Но природа мудра, и она позаботилась о том, чтобы ее дети смогли адаптироваться тогда, когда не могут изменить ситуацию. Адаптироваться - не значит смириться и перестать желать лучшего, это значит перестать расходовать свою энергию на борьбу с ветряными мельницами:

- *злиться на то, что все сложилось так, как сложилось;*
- *пытаться сделать из ребенка «нормального», отрицать болезнь;*
- *видеть в этом положении дел Божью кару или сглаз;*
- *жалеть себя и ребенка;*
- *бояться будущего...*

Адаптация помогает склонить голову перед тем, что сильнее нас, что невозможно изменить, и одновременно с этим, благодаря освободившейся от борьбы энергии, разглядеть то, что доступно нам, почувствовать свою силу. ***Увидеть своего ребенка - уникального и неповторимого, со всеми его ограничениями и «особостью», с его потребностями, с его любовью к***

нам и его потенциалом, увидеть в нем уникального и единственного в своем роде ЧЕЛОВЕКА, который пришел в этот мир именно таким.

Чтобы перестать бороться с ветряными мельницами, необходимо принять тщетность этой борьбы. Это не так просто, и происходит, как правило, через слезы. Вышеупомянутый психолог Ньюфелд называет это «выплакиванием слез тщетности». Иногда, когда тщетность велика, мы выплакиваем ее символически, про себя, без настоящих слез. Но если тщетность большая, на примирение с ней могут уйти месяцы и даже годы, при этом с каждой новой волной накатывающего плача отчаяния будет наступать облегчение и расслабление. Подобно тому, как при физическом расслаблении мы перестаем тратить энергию на поддержание тонуса напряженных против нашей воли мышц, при выплакивании тщетности мы расслабляем «душевные мышцы», которые скованы противостоянием тому, что нельзя изменить.

Хорошо, когда есть кто-то, кто может разделить с нами эту непростую ношу, побыть для нас на время родителем, дать «поплакать на ручках», ведь став взрослыми, мы не перестаем быть детьми и по-прежнему нуждаемся в поддержке, защите, заботе. Возможно, такую поддержку могут дать ваши родители. Если у



вас хорошие, близкие отношения с супругом/супругой, вы можете по очереди быть друг другу таким заботливым родителем, давая передышку и возможность восстановить ресурс. Также на помощь может прийти психолог, что будет особенно кстати, если вы настолько истощены, что слезы высохли, и вы чувствуете апатию, безразличие, раздражение. Очень большую роль может сыграть общение с другими родителями особых детей, которые способны понять вас, как никто другой, и поплакать вместе с вами. Более того, может кто-то из них уже пережил эту тщетность и нашел в себе силы идти дальше, это может вдохновить и вас! Ну а помимо поддержки такое общение может быть полезным в бытовых вопросах и

получении ценной информации. В настоящее время есть много интернет-форумов и сообществ по интересам, с них можно начать в поиске единомышленников, если в оффлайн-реальности вы их еще не встретили.

Итак, родитель, имеющий энергию жить, а не выживать - это главный залог того, что у ребенка будет энергия открывать для себя мир и познавать, исследовать его с удовольствием. Но особый ребенок может быть ограничен в возможностях исследования мира, и то, что у здорового ребенка происходит само собой, для особого ребенка требует вмешательства взрослого. Например, ребенок с ДЦП в раннем возрасте, скорее всего, не сможет самостоятельно передвигаться, а значит, в задуманные природой сроки не сможет исполнять - ощупать - облизать окружающее пространство, что может сказаться на дальнейшем развитии. Впоследствии эти ограничения накапливаются, как снежный ком. Для того, чтобы этот ком в какой-то момент не «задавил» родителя и ребенка, лучше всего как можно раньше узнать об особенностях развития детей с подобными ограниченными возможностями здоровья и стараться компенсировать эти ограничения. Так, в вышеупомянутом примере с ДЦП хорошо, если родители в раннем возрасте будут много носить ребенка на руках - таким образом он будет получать дви-

гательную пассивную стимуляцию, изучать пространство, плюс тесный телесный контакт будет укреплять привязанность. Возможно, **вам чаще, чем родителям здорового ребенка, придется побыть в роли инициатора игры, показать ребенку модель поведения, тем самым запустив в нем творческий «двигатель»,** где-то вы будете доигрывать за него, подсказывать ходы в игре, только будьте внимательны и старайтесь этим не «спугнуть» его личную инициативу, даже если вам покажется, что она «не на уровне».

Вообще, сам факт того, что ограничений у особого ребенка физически много, уже накладывает свой отпечаток на проявление энергии дерзновения. Многие из нас, из раза в раз обнаруживая непреодолимое препятствие на своем пути, в конце концов сдадутся и перестанут даже хотеть куда-то идти, и лишь редкие энтузиасты не растеряют оптимизм, а это означает, что особые дети очень нуждаются в поддержке родителя для выплакивания всех своих тщетностей, потому что плакать легче на руках, чем в одиночестве, и для ребенка это просто необходимо. Именно родителю предстоит сочувствовать малышу и определять, какая тщетность ему по плечу, по возможности оберегая от слишком сильной, но не лишая той, что он может принять, потому что,

как написано выше, через слезы мы адаптируемся к миру. А адаптация - это то, без чего очень трудно в нем существовать и тем более развиваться, и также то, без чего человек находится в постоянном неосознаваемом напряжении, которое может выражаться как психологически, так и соматически.

Итак, подведем итоги. Чтобы помочь своему особому ребенку развиваться через творчество, родителям следует:

- *создать безопасную атмосферу, напирать ребенка привязанностью;*

- *помогать ребенку выплакивать слезы тщетности, взять на себя ответственность за «дозировку» тщетности там, где это возможно;*
- *создавать специальные условия для развития ребенка, компенсируя его ограниченные возможности здоровья. Для этого лучше всего проконсультироваться со специалистом, который имеет опыт работы с детьми с аналогичным заболеванием.*



5. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И СОВМЕСТНОЕ ТВОРЧЕСТВО - РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ, РАЗНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

Главное новшество совместного творчества по сравнению с индивидуальным - это возможность почувствовать себя частью целого. Это очень важный опыт для любого человека, потому что человек - социальное существо. Мы живем «стайками», стремимся создавать семьи, дорожим дружбой, некоторые люди в бегстве от одиночества сильно привязываются к животным или даже вещам. Возможность быть вместе с другими людьми очень притягательна для нас, но и может открывать нашу уязвимость и причинять боль. Поэтому очень важно, чтобы у ребенка была возможность входить в социум мягко, постепенно, сначала получая свой первый опыт общения в семье, в безопасной атмосфере, где его принимают и любят просто за то, что он есть. Потом постепенно расширять круг общения - с семьей и детьми друзей, во дворе и т.д. Постарайтесь оценить, насколько тяжело или легко дается ребенку новое общение. Это видно по тому, насколько он возбужден (даже если выглядит радостным, перевозбуждение - это сигнал к тому, что лучше сделать перерыв), не устраивает ли истерик по вечерам, как он спит, не становится ли более «ручным», чем обычно.

Вместе дети, как правило, сами занимаются игрой и творчеством, для этого не нужны старания взрослых.

Задача взрослых - по сути, обеспечить доступ к себе, тем самым дав чувство безопасности и возможность расслабиться и погрузиться в игру. Надо, как уже говорилось, быть очень чутким к состоянию ребенка, принимать его эмоции, помогать их проживать, не требовать делать что-то, наступив на свои чувства (отдавать свою игрушку, чтобы не быть жадиной), мягко отстаивать его права, если «весовые категории» не равны, а когда это неизбежно (например, надо отдать чужую игрушку) - помогать переживать эту потерю и при необходимости завершать болезненную ситуацию и уводить ребенка, если чувствуете, что огорчение слишком сильно.

Чему дети учатся в совместной игре, творчестве?

- *заявлять о своих потребностях, со временем все более спокойно и менее конфликтно;*
- *выражать свои чувства и принимать чувства других;*
- *принимать решения на основе сме-*

шанных чувств и противоречивых обстоятельств;

- *быть частью целого, не теряя своей индивидуальности;*

Следует уточнить, что, во-первых, ребенок этому не столько учится, сколько создаются условия для раскрытия потенциала этих способностей, который уже в нем заложен, а во-вторых, все это реализуется в случае создания атмосферы, о которой здесь уже не однократно говорилось - атмосферы безопасности, до определенного возраста в присутствии

значимого взрослого. Вообще, возраст, готовность к общению с другими детьми (которое дается труднее, чем со взрослыми, потому что дети еще не умеют учитывать чувств и потребностей друг друга) играет важную роль в успешности и полезности совместного творчества. Важно учитывать, что до школьного возраста дети еще не способны к смешанным чувствам, и поэтому внимание родителей к их чувствам, состоянию, должно быть достаточно большим.

6. СОВМЕСТНОЕ ТВОРЧЕСТВО ОСОБЫХ И «ОБЫЧНЫХ» ДЕТЕЙ - ЧТО ОНО ДАЕТ КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ?

Помимо всего вышеупомянутого, совместное творчество особых и «обычных» детей способно принести и другие, особенные плоды.

Для детей с ОВЗ и их семей это, ***в первую очередь, возможность отказаться от социальной изоляции, выбрать круг общения не по диагнозу, а по симпатии, не чувствовать себя изгоями.*** Для здоровых детей и их семей такое взаимодействие тоже бесценно. Мы изолируемся от того, что нам незнакомо, потому что это иррационально пугает (неизведанное=угроза). ***Объединение на волне энергии дерзно-***

вення позволяет расширить границы своего мировоззрения, которое закладывается уже в детстве, проявить толерантность, возможно, позаботиться (в дружной доброжелательной атмосфере у многих детей просыпается инстинкт заботиться и опекать тех, кто на их взгляд слабее).

Для особого ребенка творчество в интегрированной группе - это возможность почувствовать себя уверенно, понравиться самому себе, не закрываться в собственной не-

уверенности и не видеть мир разделенным на «нормальный» и его, ограниченный. Эта уверенность в будущем может сослужить хорошую службу тогда, когда придет время ему самому становиться хозяином своей жизни. Во всем цивилизованном мире уже нет ширмы, делящей людей на нормальных и не очень, во всем цивилизованном мире принято ценить уникальность и индивидуальность каждого человека, стремясь каждому подсказать, по-

мочь создать те условия жизни, работы, которые будут ему доступны и приемлемы. Благо, наша страна тоже идет по этому пути, и возможно, к тому моменту, когда мы разовьемся до уровня «всего цивилизованного мира» в вопросе заботы о людях со специальными потребностями, ваш ребенок будет взрослым и пронесет во взрослую жизнь ту уверенность и чувство безопасности и свободы, которое вы ему подарите.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОГО ТВОРЧЕСТВА

ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ И ДЕТЕЙ С ОВЗ:

- Если это не просто спонтанная игра, а организованное мероприятие для группы детей, старайтесь учесть возможности и особенности всех участников. По возможности, избегайте тех занятий, в которых особый ребенок (или любой другой член группы) будет заведомо неуспешен;
- Позаботьтесь о доброжелательной атмосфере, уделите внимание знакомству всех членов группы, выделите время на то, чтобы они адаптировались друг к другу и немного расслабились. Можно использовать игры-знакомства, например, когда дети по кругу называют имя своего соседа и доброе слово на эту же букву;
- Постарайтесь сделать так, чтобы каждый ребенок мог поучаствовать в общем творческом деле, но не заставляйте никого. В каждой группе бывает свой застенчивый наблюдатель, не забывайте уделить внимание и ему, чтобы даже в сторонке он чувствовал себя частью целого;
- Сфокусируйтесь и направьте внимание детей не на результат, а на процесс, на их отношения;
- Пресекайте буллинг (травлю кого-то из детей, чаще всего группой детей), дайте понять, что здесь всем должно быть комфортно, что «у нас не принято обижать людей». Постарайтесь научить выражать агрессию, не направляя ее на другого человека. Чаще всего истинной причиной раздражения является не конкретный человек, а ситуация или какие-то сопутствующие обстоятельства (что-то не получается, ребенок голодный, уставший и тд), постарайтесь понять, в чем дело и разрешить ситуацию.
- Говорите о том, как вам радостно от совместного творчества детей, делитесь своими эмоциями, старайтесь увидеть достижения (опять-таки не в результате, а в каких-то поступках, в общении с детьми, в преодолении своих страхов, в погруженности в творческий процесс и тд). Не бойтесь хвалить детей, но важно, чтобы похвала шла от сердца, а не носила воспитательный характер!

7. ВАРИАНТЫ СОВМЕСТНЫХ ИГР И ТВОРЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

РИСОВАНИЕ БЕЗ СЛОВ

Предложите детям нарисовать вместе картинку на заданную тему. Тему можно дать заранее, а можно предложить выбрать вместе. Главное условие игры - во время рисования нельзя разговаривать! Рисовать лучше всего по очереди. В конце можно обсудить получившийся рисунок, дать детям возможность рассказать, что они чувствовали, как реагировали на рисование друг друга, как у них рождались идеи, что не удалось воплотить, что расмешило, порадовало и тд. Игра подходит для детей школьного возраста, потому что детям помладше трудно принимать, что другой ребенок нарисует что-то не соответствующее их задумке. Старайтесь, особенно поначалу, разглядеть и проговорить чувства детей, помочь им прийти к пониманию, принятию творчества друг друга. Игра в эмоциональном плане довольно не простая, как для детей, так и для ведущего взрослого, поэтому лучше применять ее в уже сложившемся коллективе, где нет дополнительных стрессов.

ИГРЫ В ПЕСКЕ

Для игры понадобится готовая песочница или самодельная коробка с песком, различ-

ные не пачкающиеся игрушки (например, из киндер-сюрприза). Вы можете предоставить детям простор для творчества, а можете заранее подготовить историю, которую они будут отыгрывать на песке. В первом случае может получиться так, что дети никак не будут взаимодействовать в игре, каждый погрузится в свою, - в этом нет ничего плохого, значит, на данный момент это больше соответствует их потребностям, и время для совместной игры придет в другой раз.

Песок вообще очень богатый материал для творчества и самовыражения. Не зря его так любят дети! Он активно используется и психологами, есть даже такое направление в психотерапии - «песочная терапия». Помимо возможности включить фантазию, отработать какие-то свои проблемы, эмоции в ролевой игре, песок помогает расслабиться, начиная с телесного уровня - приятный наощупь, шуршащий, сыпучий, он погружает в легкое трансовое состояние, которое снимает излишние защиты и помогает раскрыться.

СОВМЕСТНЫЙ СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ

Поставьте детям красивую, спокойную или заводную, инструментальную музыку (на

свой вкус, или может у детей есть свои предпочтения). Предложите им закрыть глаза и представить, о чем эта музыка, что она рассказывает, какие картинки возникают в голове, а потом попробовать изобразить это в танце.

Другой вариант игры - предложить потанцевать под музыку, как какое-то существо или какой-то предмет. Например, пусть это будет танец падающих листьев, танец пылесоса или уставшей мамы.

Также можно предложить детям просто потанцевать, как им хочется, по отдельности, объединяясь в пары-тройки, или повторять танец за ведущим, который будет меняться в течение танца, пока все желающие не попробуют себя в роли ведущего.

СОЧИНЕНИЕ СКАЗКИ ПО ЦЕПОЧКЕ

Дети садятся в круг и сочиняют сказку, говоря по слову так, чтобы слова складывались в предложения, взрослые могут помогать согласовывать слова в предложении и воплощать в словах детские идеи. В конце можно сыграть импровизированный спектакль или нарисовать вместе картину по мотивам получившейся сказки. Очень здорово использовать для спектакля не готовые костюмы, а любые подручные материалы - тряпочки, кисточки, веревочки, крышечки и тд.

Подводя итоги, хочется сказать: самое главное для своего ребенка вы уже делаете - вы рядом с ним, вы заботитесь о нем, нет сомнений, что желаете всего самого доброго, и если читаете эту брошюру - значит, занимаете активную позицию, стремитесь понять своего ребенка и помочь ему. Не пугайтесь и не опускайте руки, если что-то, написанное здесь, вами не выполнялось, или кажется невозможным в вашей ситуации. Человеческая психика адаптивна и люди по большей части компенсируют свои травмы, подчас даже не осознавая, как они это делают. И если инстинктивно, «на автомате» вы общаетесь с ребенком не так, как вам бы хотелось, как представляется в идеале - помните, что когда инстинкты не помогают, не получается легко и непринужденно, на помощь приходит осознанность. И милосердие к себе, умение прощать себе промахи и ошибки - это тоже очень важно.

Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам чуточку изменить вашу совместную с ребенком жизнь к лучшему, развеять опасения, что вы что-то делаете не так, не способны быть хорошим родителем для своего особого ребенка, поможет довериться своей интуиции и почувствовать свою силу.

Желаем вам удачи, атмосферы любви, принятия и творчества!

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ



«ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ
ОБЩЕСТВА К ДЕТЯМ-ИНВАЛИДАМ»

Москва.: РООИ «Здоровье человека», 2013,- 28 стр.

ISBN 978-5-9904985-5-6



9 785990 498556

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

ДЕТСКИЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

МОСКВА, СЕВЕРНЫЙ БУЛЬВАР, Д.3 КОРПУС 1, СТ. МЕТРО «ОТРАДНОЕ»
ТЕЛ.:(499) 745-28-80, (499) 745-28-72