

Моя дитина – біле воронення?

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

«Моя дитина не така, як усі», – саме з такою проблемою найчастіше звертаються до психолога стурбовані батьки. Та коли узагальнити всі їхні скарги, стає зрозуміло, що межі норми розмиті й багато в чому суб'єктивні. За спостереженнями психологів, до розряду «особливої» може потрапити практично будь-яка дитина: гіперактивна й повільна; надто емоційна і замкнута; надмірно товариська і сором'язлива, вперта й надто поступлива; імпульсивна і загальмована; вразлива і «байдужа»; вундеркінд і малюк, якому наука ніяк не дається.

У пошуках норми батьки нерідко звертаються до власного дитинства: «А от коли я був маленьким...». А либонь дитина не може бути своєрідним клоном, копією, зліпком, у буквальному розумінні слова продовженням своїх батьків. Окрім того, не можна забувати, що розрив між поколіннями нині набагато глибший і фатальніший, ніж раніше, і, відповідно, набагато гостріше стоїть проблема «батьків і дітей». Зміна суспільного ладу, ламання стереотипів, пошук нових ідеалів і цінностей, соціальне розшарування і водночас – стрімкий розвиток новітніх технологій. Покоління екранів, моніторів, мобілок живе в іншому світі і в іншому ритмі. Спілкування завдяки новим засобам комунікації (Інтернет і мобільні телефони) посідає дедалі більше місця в житті підлітків. Батьки не завжди замислюються над тим, що власну дитину потрібно розглядати як представника іншої генерації...

Найчастіше питання про те, що дитина «не така», загострюється, коли малюк потрапляє в дитячий колектив і починає вчитися вибудовувати рівноправні стосунки з однолітками і дотримуватися правил субординації з дорослими. Для малюка – це справжнє випробування, адже досі він був усім хороший і любимий мамою, татом, бабусею. І раптом усе пішло навскоси: мама сумує, тато сердиться, бабуся бурчить, що неправильно виховують. Перші кроки соціалізації можуть бути дуже болючими

– і для маляти, і для його батьків. Головне завдання – не впасти в жодну з крайнощів: або «всі неправі, тільки моя «особлива» дитина права», або зовсім протилежне «в усіх діти як діти, а у мене...».

Батькам узагалі важко бути об'єктивними стосовно власного чада. Дуже часто ми лукавимо самі із собою. І, міркуючи про те, що дитина росте «не така», не доводимо думку до кінця: може, не така, як зручно вчителю, або не така, як нам хочеться? Практично немає тат і мам, яких бодай трохи не зачепило б батьківське марнославство, – адже немає солодшого почуття, що моя дитина «краща за всіх». Дуже непросто відмовитися від виплеканого в мріях образу «гідного» спадкоємця. Комусь із батьків хочеться бачити свого сина енергійним, який все встигає й обоює спорт. Мама мріє швидше переконатися, що їхній малюк має неабиякі здібності, а на того нападає судомне позіхання щоразу, коли він бачить книжку...

Дитина – це не лише плід сімейного виховання. Народження нової істоти – це велике таїнство. У кожного з дітей – свій темперамент і інтелект; свій унікальний набір генів; коктейль із різноманітних здібностей і схильностей, не завжди, до речі, приймних. Найкраще ставитися до своєї дитини як до істоти, із якою ще потрібно буде познайомитися і постаратися зрозуміти і прийняти саме такою, якою її створила Бог чи природа. І повірте: немає заняття цікавішого, аніж дізнаватися про власне чадо – вам належить зробити багато відкриттів, приймних і не дуже. Ви будете дивуватися й впадати у відчай, радіти і гніватися. Шукати у своєму родоводі предків із такими ж рисами, «вираховувати» згубні впливи поза родиною. Та все ж починати треба з прийняття дитини такою, якою вона є. А потім у вас попереду буде довгий шлях м'якого коригування, яке, однак, має здійснюватися твердою батьківською рукою: позитивні риси слід заохочувати і розвивати, негативні – згладжувати і навіть (якщо поталанить) перетворювати на гідності.

Манія «відмінності»

Але буває й інша крайність: дитина реально має проблеми, але батьки і не збираються вводити в прийнятні для суспільства рамки своє ненаглядне чадо. Їм подобається, що їхня дитина не така, як усі.

Психологи та невропатологи визнають, що сучасні діти гіперчутливі і збудливі, нерідко вони дуже обдаровані. Кількість нестандартних, особливих, важких дітей настільки велика, що з'явився окремий термін – «діти індиго», яким позначають «дітей майбутнього», котрі нібито мають нові незвичні психологічні характеристики і моделі поведінки. Термін виник унаслідок спостережень Ненсі Енн Тепп, котра стверджувала, що у нестандартних дітей особливий колір аури – темно-синій, або індиго. Теорія про існування якихось особливих дітей стала досить популярною серед батьків, чие самолюбство тішить думка про незвичайність їхніх дітей.

Найчастіше це мами, котрі, прийшовши на консультацію до психолога, захлинаючись, розповідають про те, який унікальний їхній малюк, – особливо обдарований, ніжний, чутливий і ранимий. А от грубе оточення нездатне зрозуміти й оцінити її «маленького принца» або «ніжну принцесу». Або, навпаки, дитина дуже активна, схоплює все на льоту, робить значно швидше за інших, але вчителі й однокласники «чомусь» несправедливі до нього. І в першому, і в другому разі працювати потрібно не стільки з дитиною, скільки з мамою. Досить часто батьки самі культивують у своїх дітях «манію відмінності», формують із своїх не таких вже особливих нащадків незручних, важких, не любимох ні однолітками, ні вчителями ізгоїв.

Звідки беруться «білі ворони»?

На жаль, дуже часто батьки ризикують самі зробити зі своєї дитини «білу ворону». Дитина, безсумнівно, перебуває у своєрідній групі ризику:

- Якщо в родині заведено постійно протиставляти себе іншим людям: ми кращі, гірші, вірніші, бідніші, багатші, розумніші;

ми – старожили чи, навпаки, люди приїжджі тощо.

- Якщо сім'я живе замкнуто, і в ній до стороннього ставляться завжди з підозрою як до джерела можливих неприємностей і навіть небезпек.

- Якщо критикувати оточуючих – це звичний спосіб спілкування між дорослими.

- Якщо дитину постійно порівнювати з однолітками і повторювати, що вона не така, як усі: дужча, слабша, хворобливіша, розумніша, дурніша.

- Якщо дитина звикне, що вона завжди права, а в усіх конфліктах і негараздах винні оточуючі.

- Якщо її виховують у неповній сім'ї, і батько свідомо чи підсвідомо прагне «замкнути» сина або доньку на себе.

- Якщо дитина стає для батьків (чи одного з них) засобом самоутвердження.

- Якщо малюка виховує мама (бабуся), яка зробила з цього сенс свого життя.

- Якщо літні батьки роблять із дитини «маленького старичка».

- Якщо в сім'ї переважають крайності в методах виховання. Рівною мірою небезпечні як вседозволеність і потурання, так і жорсткий авторитарний стиль, постійна критика дитини.

- Якщо малюк обмежений у спілкуванні з однолітками і переважно задовольняється компанією дорослих.

- Якщо в родині існують серйозні психологічні проблеми між дорослими.

- Якщо батьки в грубій формі намагаються «переломити» деякі уроджені риси дитини замість того, щоб м'яко їх коригувати і створювати умови для розвитку альтернативних якостей.

Коли починати непокоїтися?

У батьків немає приводу для серйозного занепокоєння, коли дитина задоволена життям і не стурбована тим, що вона «не така»; не пригноблена й неагресивна; у неї нормальні стосунки з однолітками, а її особливості не відштовхують від неї інших дітей; вона вміє спілкуватися з дорослими, підпорядковуватися і слухатися; не протиставляє себе оточуючим, не бачить навколо ворогів, доброзичлива і поважлива до людей; коли ідеї, що вона в чомусь не така, з'явилися у неї в перехідному віці, що цілком нормально.

У батьків є серйозний привід запідозрити, що їхня дитина – «біла ворона», якщо вона відчуває відчуженість і відкинутість, стала ізгоем у дитячому колективі; є підозра, що у неї розвинувся синдром жертви, яким вона провокує однолітків на те, щоб її кривдили; вона звикла привертати до себе увагу у нездоровий спосіб (гримасує, дражниться, зачіпає тих, хто сильніший за неї); вона не має друзів серед однолітків; завжди про всіх відгукується погано.

Що робити, коли вас мучать сумніви, що ваша дитина не така, як усі:

- Постарайтеся якомога чіткіше сформулювати, у чому саме ви бачите відхилення від норми в поведінці і розвитку вашого маляти.

- Поцікавтеся у психолога чи в будь-якому посібнику з вікової психології, чи не підпадає «особлива» поведінка вашої дитини під норму для її віку.

- Задумайтеся про те, що саме є для вас приводом для занепокоєння: те, що вашого малюка критикують оточуючі; у нього погані оцінки; складні стосунки з однолітками чи ж він просто створює певні незручності дорослим; не виправдовує ваших надій і не тішить ваше самолюбство.

- Проаналізуйте, чи не культивує хтось у родині ідеї «особливості» дитини.

- Постарайтеся помістити дитину в адекватне її запитам середовище: «занадто розумну» – у спецшколу для обдарованих дітей; дитину, котра «не тягне» точні науки – у гуманітарний клас; непосидючу – у спортивну секцію; тихоню – у гурток малювання. Важливо, щоб дитина обов'язково мала можливість спілкуватися з дітьми, у яких схожі інтереси, і звикла відчувати себе на висоті.
 - Але водночас потрібно піклуватися про те, щоб дитина розвивала і ті риси, яких їй бракує (усидливість, уміння грати з іншими дітьми, готовність ділитися, здатність рахуватися з інтересами інших тощо);
 - Якщо у вашої дитини складності у спілкуванні виникають лише вдома, то шукайте витоків проблеми у внутрішньосімейних стосунках, а не в дитині.
 - Якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся із ситуацією, обов'язково проконсультуйтеся з невропатологом і психологом стосовно вашого сина чи дочки.
-

Мама дитини-інваліда: тягар відповідальності

Автори: Ганна ЯЦЕНКО, Марія КИРИЛЕНКО

Під категорію інвалідів дитинства підпадають малята з дуже широким спектром вроджених і набутих у період раннього розвитку захворювань і відхилень. Це можуть бути дефекти і вади фізичного розвитку; спадкові хвороби, які передаються на генетичному рівні; наслідки різного роду травм; специфічні аномалії, не дуже помітні збоку... Іноді хвороба дитини має переважно фізичні або фізіологічні прояви, але при цьому

практично не впливає на розумовий і психічний розвиток. Буває і навпаки – у дитини спостерігається затримка психічного розвитку на тлі відносного фізичного здоров'я. Але хоч би якою була етіологія хвороби, душевні переживання батьків дітей-інвалідів практично однакові.

Фахівці Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення постійно працюють з проблемами, на які наражаються матері важкохворих дітей. Це не випадково: центр працює на базі Київської обласної дитячої лікарні (м. Боярка), де стаціонарне лікування проходять діти з найскладнішими з клінічного погляду діагнозами.

Що відчуває мама дитини-інваліда?

Основний тягар з догляду за дитиною-інвалідом найчастіше лягає на його матір. Саме від її лінії поведінки, мужності, витримки, врівноваженості залежить і доля маляти, і загальна атмосфера в сім'ї. Бачачи свою маму бадьорою і веселою, багато малят можуть навчитися радіти життю навіть у тому непростому становищі, у якому їм судилося перебувати весь вік.

Усвідомлення гіркого факту, що твоя дитина тяжкохвора і що це може бути назавжди, неймовірно важке і болісне. Тому часті і деструктивні настрої, і не зовсім здорові емоції, які можуть призвести до деформації особистості матері, а в результаті – до дестабілізації обстановки в сім'ї аж до її розпаду.

При цьому можлива (особливо спочатку) справжня буря почуттів, де є найрізноманітніші настрої й емоції, однаково шкідливі і для матері дитини, і для хворого маляти, і для оточуючих. Ось кілька найпоширеніших нездорових психологічних установок:

Несприйняття ситуації: «Чому це трапилося саме зі мною? За що? Я не хочу! Я не можу!» – внутрішній бунт, унаслідок якого жінка поринає у хворобливий егоїзм, де немає місця любові і жалості до хворого маляти. Таке ставлення може відштовхнути рідних, а також спричинити непродумані кроки, про які потім доведеться шкодувати все життя.

Пошук винних: «Це все спадковість чоловіка, у них кров «гнила», прадід був алкоголіком тощо» – спроба зняти із себе відповідальність за життя хворої дитини. Така позиція призводить до конфронтації між членами сім'ї, що ще більше ускладнює ситуацію і фактично виключає взаємодію і співробітництво.

Перенесення провини на дитину: «Якби він старався, був би здоровішим»; «На нього стільки грошей витрачаєш, а він усе робить на зло». Призводить до конфронтації з дитиною та її ізоляції в сім'ї, унаслідок чого погіршується фізичний і психічний стан маляти.

Хибний сором: «Це так соромно, що в мене «ненормальна» дитина. Не можна обтяжувати нею оточуючих». Почасти він викликаний відсутністю в нашій країні традицій повноцінної інтеграції інвалідів у соціум, що особливо небезпечно для хворого, адже він ризикує залишитися відірваним від однолітків і суспільства.

Комплекс провини: «Це я винна в тому, що дитина народилася, аби мучитися і страждати. Мій обов'язок – спокутувати провину». Може проявитися в гіперопіці маляти, надмірному потуранні примхам хворої дитини. У цьому разі велика ймовірність того, що дитина виросте психологічним монстром, а це неминуче підсилить її соціальну дезадаптацію і збільшить страждання.

Самопринижувальні настрої: «Мені завжди не щастить. У такої нікчеми, як я, і не могла народитися нормальна дитина. У мене все не як у людей» – прояв за давнених комплексів. Така установка несумісна з конструктивною поведінкою і не веде до поліпшення ситуації.

Синдром жертви: «Моє життя закінчене, радості не для мене. До кінця моїх днів мені доведеться нести цей хрест» – загальна схильність до того, щоб «постраждати», демонстративність поведінки; невміння побачити в дитині істоту, яка може

приносити радість, гідну приязні і любові.

Манія «відмінності»: «Ми не такі, як усі, у нас особливе життя, особливі обставини» – егоцентризм, компенсаторна реакція від підсвідомого «ми гірші за інших» до протилежного «ми – особливі, тобто кращі за інших». Такі настрої можуть призвести до ізоляції від суспільства, виключають допомогу і підтримку з боку інших людей.

Споживчі настрої: «У нас лихо. Нам усі повинні співчувати, допомагати, виділяти допомогу, в усьому йти назустріч» можуть викликати звичку постійно драматизувати становище, твердячи собі, оточенню і дитині, що її стан тільки погіршується тощо. Виключають конструктивну поведінку матері і повноцінну соціалізацію хворої дитини. Підсвідомо матір може мати установку: «Чим гірше, тим краще».

«Убивча» жалість: «Ой, бідненьке, нещасненьке, безпомічне маля, без мене воно загине». Викликана бажанням самоутвердитися за рахунок хворої дитини, звести догляд за нею до єдиної життєвої мети. Власна значущість вимірюється ступенем потреби інвалідові. Як і в попередньому випадку, мати підсвідомо не зацікавлена в поліпшенні стану дитини, у її соціалізації, прищепленні їй навичок самообслуговування і самостійності.

Іноді достатньо спіймати себе на помилкових установках, щоб задіяти самоконтроль і викоренити їх зі своєї душі. Буває і так, що доводиться годинами обговорювати проблему з кимось із близьких, а часом ніяк не обійтися без допомоги психолога і невропатолога. Кожне конкретне захворювання дитини-інваліда потребує специфічного догляду, а також спеціальних знань і вмій. Але що стосується психології і загальних правил поведінки, є можливість дати кілька універсальних рекомендацій.

Конструктивний шлях

Виділимо спочатку два основні напрями, які мають

підпорядкувати собі все життя і всі дії батьків дитини-інваліда в досяжному для огляду майбутньому і сприяти збереженню і зміцненню сім'ї. 1. Забезпечити дитину-інваліда грамотним доглядом, який містить елементи розвитку; максимально прищепити їй навички самообслуговування; сприяти соціалізації її в суспільстві. 2. Підтримувати здорову психологічну атмосферу в сім'ї; не обділяти увагою й любов'ю одне одного, а також інших дітей і членів родини; прагнути до того, щоб у всіх членів сім'ї була можливість саморозвитку і повноцінного життя.

На перший погляд може здаватися, це те саме, що бігти в різні боки. Проте ці напрями настільки взаємозалежні, що їхня повноцінна реалізація можлива лише в комплексі. Незавидною буде доля дитини-інваліда, якщо в сім'ї пануватиме напружена драматична обстановка, засмикані батьки, недоглянуті молодші чи старші діти, обділені увагою і теплом бабусі й дідусі. Позбавлені уваги і любові інші члени сім'ї або зовсім йдуть з неї, або починають утішатися не зовсім здоровими способами (випивка у чоловіків, наркотики у підлітків, зациклення на хворобі у людей похилого віку). Також проблематичним є здорове сімейне життя й у тому разі, якщо дитина-інвалід штучно ізольована у чотирьох стінах, а вся сім'я обмежена через неї у пересуванні і контактах із навколишніми.

На побутовому рівні об'єктом осуду завжди є чоловік, котрий залишає сім'ю, де є дитина-інвалід. Проте частка провини за розлучення зазвичай лежить і на жінці, котра вчасно не зуміла зрозуміти, що справжня турбота про хвору дитину – це збереження для неї міцної здорової сім'ї, у якій є місце радості і взаємній любові.

Прийміть ситуацію як данність, примиріться з нею, не думайте про те, як і чому це трапилось, міркуйте про те, як із цим жити далі. Пам'ятайте: всі ваші страхи і «чорні думки» дитина відчуває на інтуїтивному рівні. Тому коли не хочете, щоб ваше маля росло нервовим, засмиканим, похмурим, постарайтеся знайти в собі сили з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Боріться з депресивними настроями. Постарайтеся зміцнити нервову систему. Боріться зі спокусою полегшити собі життя палінням і алкоголем, які створюють лише ілюзію заспокоєння. Будьте обережні з антидепресантами, тому що сонливість і розслабленість, які вони можуть викликати, протипоказані під час догляду за важкохворим. Зате підійдуть різні легкі заспокійливі засоби на трав'яній основі. Допоможуть прогулянка перед соном, легка ранкова зарядка, контрастний душ, обливання холодною (або не дуже) водою. І пам'ятайте: чим жорсткіший режим дня, тим менше в ньому місця розгубленості і зневірі.

Простежте за тим, що зміцнює ваш дух (молитва, розмова з людиною, яку ви шануєте, розслаблюючі вправи, хороша книжка), а що просто підвищує настрій (солодощі, спілкування з подругою, прогулянка по магазинах). Не нехтуйте ні тим, ні іншим: нехай у вашому житті знайдеться місце і високим почуттям, і маленьким радостям. Пам'ятайте, що, дбаючи про себе, ви працюєте на зміцнення сім'ї, піклуєтеся про близьких, котрим ви потрібні мужньою і бадьорою.

Постарайтеся знизити «градус драматизму» у зв'язку з ситуацією, що створилася. Зробіть усе можливе, щоб догляд за хворою дитиною був просто частиною загальносімейного буття, а не «хрестом», «служінням» чи сенсом життя.

На сімейній нараді обговоріть плани на найближче майбутнє. Спробуйте знайти оптимальний варіант з урахуванням різних чинників. Не хапайтеся за найпростіший: тато заробляє гроші, а мама сидить удома і доглядає дитину. Жінка, виключаючи себе з активного соціального життя, може почати відчувати сильний психологічний дискомфорт, що може призвести до серйозних психічних розладів. Шукайте більш гнучкі варіанти з неповним робочим днем, бабусями, які приходять за графіком, доглядальницею на обмежений час тощо. При цьому старайтеся знайти час не лише для роботи, а й для того, аби більше бувати наодинці з чоловіком та іншими дітьми.

Обов'язково залучайте батька до догляду за хворим малям. Не

ставайте незамінною, не відсувайте батька від загальносімейних турбот. «Не завантажуючи» його проблемами дитини-інваліда, ви робите ведмежу послугу і батькові, і дитині, адже їм так важливо сформувати стосунки, навчитися любити одне одного. Якщо в сім'ї є ще діти, то їх також треба залучати до допомоги з догляду за хворою дитиною. Водночас це не має перешкоджати їхньому повноцінному спілкуванню з однолітками. Не слід також постійно пояснювати, що через інваліда сім'я багато чого не може собі дозволити – у душі дітей може оселитися думка: «Краще б його не було». Адже саме з кимось із братів чи сестер згодом, можливо, доведеться жити інвалідові. Щоб між ними сформувалися теплі стосунки, учіть їх бути взаємно корисними одне одному.

Шукайте «друзів за нещастям» в Інтернеті, у лікарні, де наглядається ваше маля, санаторії, у якому вам пощастило відпочивати тощо. Обмінюйтеся адресами, засобами догляду, шукайте можливостей зустрічатися, дружити сім'ями, організувати клуб. Це важливо не тільки для вас, а й для дитини, якій ви можете зробити послугу на все життя, знайшовши для неї друзів або (що дуже часто буває!) супутника життя. Підшукуйте літературу, присвячену захворюванню вашої дитини, постарайтеся стати якщо не «фахівцем» у цій галузі, то вже принаймні грамотним партнером лікаря.

Пам'ятайте, що далеко не все залежить від наявності коштів на лікування дитини. Іноді відносно недорогі лікарські засоби, грамотний догляд, любов, турбота, організованість і наполегливість дають кращий ефект, ніж найдорожчі препарати і методи лікування.

Не забувайте, що самостійнішим буде маля, то легше йому буде жити. Стимулюйте його пристосувальну активність; допомагайте в пошуку своїх прихованих можливостей; розвивайте уміння і навички з самообслуговування.

Проаналізуйте кількість заборон, з якими зіштовхується ваша хвора дитина. Продумайте, чи всі вони обгрунтовані, чи можна

скоротити обмеження, зайвий раз проконсультуйтеся з лікарем. Якщо стан хворого поліпшується, стежте, щоб це вело до зменшення заборон і збільшення навантажень. Якщо стан дитини хоч трохи дозволяє, придумайте їй простенькі домашні обов'язки, постарайтеся навчити дитину піклуватися про інших.

Пам'ятайте, майбутнє вашої дитини багато в чому залежить від того, наскільки вона соціалізована, адаптована у суспільстві. Робіть усе можливе, щоб вона звикла перебувати серед людей і при цьому не концентрувалася на собі, вміла і любила спілкуватися, могла попросити про допомогу.

Намагайтеся почуватися спокійно і впевнено з дитиною-інвалідом на людях. Звикніть великодушно прощати оточуючим певну безтактність – дуже часто увага до вас продиктована щирим співчуттям, а не простою цікавістю. Доброзичливо реагуйте на вияви інтересу з боку сторонніх, не відштовхуйте їх від себе надривними скаргами, роздратуванням, проявом озлоблення. Спокійно відповівши на можливі запитання, постарайтеся перевести розмову на нейтральні теми. Якщо дитина запозичить від вас такий стиль спілкування з людьми, її шанси знайти собі друзів різко зростуть. Стежте за тим, чи не намагається ваше маля на людях грати роль «хорошої дитини», що нерідко властиве дітям-інвалідам, котрі намагаються правильною поведінкою компенсувати те, що вони «не такі». Це може спричинити істерики і примхи вдома. Постарайтеся навчити дитину бути самою собою – і вдома, і на людях. Чим раніше маля почне спілкуватися з іншими дітьми, тим більше шансів, що воно зможе поводитися як «звичайне». Тому коли є вибір, до якої школи віддавати дитину, – спеціалізованої чи загальної, – спробуйте влаштувати її до звичайної школи.

Сімейні читання – архаїзм чи реальність?

Автор: Марія КИРИЛЕНКО

Довгі зимові вечори... У великій затишній кімнаті збирається вся сім'я – кілька поколінь. Хтось сидить за величезним столом, що стоїть посеред кімнати, освітлений яскравою лампою, хто в зручному кріслі... У жінок у руках рукоділля – шиття, вишивання чи в'язання. Хтось малює, ліпить. Відчуття єднання, сімейного затишку, душевної та духовної близькості... Що ж зібрало всіх разом, що об'єднало сім'ю? Книжка. Традиційний вид сімейного дозвілля – спільне читання вголос. Читають в основному глава сім'ї чи ті, в кого це найкраще виходить, але частіше – по черзі. Не виняток і старші діти. А малята вчать не заважати, не перебивати, запам'ятовувати свої запитання «на потім», уважно слухати, щоб потім зуміти переказати... Що це – патріархальні картинки з глибокої давнини, вид сімейного дозвілля, що поступово відмирає, чи «спогад про майбутнє»? Це залежить тільки від нас.

Розквіт сімейних читань припадає на XVIII–XIX ст., але не можна традиції прив'язувати виключно до далекого минулого. Лише кілька десятиліть відокремлює нас від тих часів, коли колективне читання було досить поширеним явищем. За радянської влади телебачення, яке обслуговувало переважно державну ідеологічну машину, залишало населенню достатньо часу для читання. І донині в багатьох сім'ях ця традиція, на щастя, збереглася.

Відродженням сімейних читань серйозно перейнялися бібліотекарі в Україні і Росії. Та ніде правди діти – молодь у масі своїй читання зневажає і подеколи ставиться до нього як до ще одного способу розважитися, відволіктися, розслабитися, відпочити. Але ми не будемо знічев'я ностальгувати, не нарікатимем, що нинішнє покоління «зовсім не читає». Натомість подумаємо, що можна взяти з минулого і як зуміти пристосуватися до

сьогодення.

Читання і малята

Навіть при підвищеній зайнятості батьків малюка може підстрахувати ціла армія бабусь і дідусів, котрі вміють і люблять читати. Адже сьогодні є безліч прекрасних барвистих видань для дітей, море дитячої пізнавальної літератури, книжки-іграшки. Отже, ідилічні сімейні міні-читання у форматі «бабуся/дідусь – дитина/діти» цілком реальні.

Користь читання з малюком просто неможливо переоцінити. Воно розвиває самостійність мислення, уяву, вміння розуміти і критично осмислювати текст, виявляти й висловлювати головну думку твору. Останнім часом можна спостерігати справжню батьківську гонку за інтелектуальним розвитком малят, на чому непогано заробляють спеціальні школи, центри та групи раннього розвитку. Але за всім цим можна проґавити розвиток емоційно-вольової сфери, моральне і духовне формування особистості, яке відбувається переважно в сім'ї.

Поки дитина мала, читання легко стане природним і приємним елементом спілкування з батьками та іншими членами сім'ї. І якщо говорити про корисне читання, то передусім слід вибрати прості, доступні розумінню дитини твори, які легко переказувати, які дають багатий матеріал для обговорення, розуміння дитиною «что такое хорошо и что такое плохо».

У тих сім'ях, де малюк досить довго не має допуску до основних «ворогів читання» – телевізора та комп'ютера, привчити його читати набагато простіше. При цьому не варто змагатися із сучасними способами розважитися та отримати інформацію. У жодному разі книжка не повинна стати покаранням, відлученням від манливого екрана. Набагато продуктивніше ненав'язливо заповнювати ті прогалини у вихованні та розвитку, які є неминучими при перекосі у бік моніторно-екранного дозвілля. Почитати можна перед сном, вихідного дня, у гарну погоду на прогулянці, на пляжі. Та й дачу можна облаштувати без зайвої електроніки.

Читання назавжди залишиться для людини приємним заняттям, якщо буде пов'язане з моментами особливо теплого, емоційно забарвленого спілкування з мамою, татусем, бабусею чи дідусем. Тому обов'язково читайте малюку свої улюблені дитячі книжки! Набагато легше приручити дитину до того, що любиш і цінуєш сам. І нехай це буде вашим спільним улюбленим заняттям – не поспіхом, не між іншим, а в особливому радісно-піднесеному настрої. І тоді, якщо ваш маленький син чи донька попросить: «Давай почитаємо», ви одразу зрозумієте, що він хотів сказати: «Я так за тобою скучив, мені хочеться побути з тобою, відчутти твою любов».

Запитання без відповідей

Усе набагато складніше, коли справа стосується дітей, які вже підростили або й зовсім виростили. Наші тинейджери живуть в іншому ритмі, на інших швидкостях, звикли до інших джерел інформації. Часом просто не можуть собі уявити, як можна прочитати «таку товсту книжку». Їм не сидиться на місці, вони рвуться до однолітків і дуже комфортно почуваються біля монітора комп'ютера. Інтернет привчив молодих людей до досить коротких текстів, багато хто звик до «малих літературних форм». І так уже склалося, що телебачення стало більшою мірою інструментом розваги, ніж каталізатором духовних прозрінь і моральних пошуків.

Те, що сімейне читання здає свої позиції, загрожує серйозними проблемами. Залишмо осторонь інформаційну та розвиваючу користь сімейних читань – цих цілей можна досягти й іншим шляхом. Набагато важливіший емоційний чинник, почуття сім'ї, згуртованої високими цінностями. Спільні читання покликані давати поживу для осмислення, теми для обговорення. Це сприяє виробленню єдиного погляду на життя, на серйозні моральні проблеми, допомагає разом вирішувати складні світоглядні питання. У результаті сім'я розмовляє однією мовою, виникає та особлива злагода, коли розумієш близьку людину з півслова.

Але що ж робити, коли вже зараз зрозуміло, що сімейні читання – це тільки красива недосяжна мрія з чужого життя? Що робити,

коли не завжди вдається знайти нейтральні спільні теми для розмови зі своїми підростаючими дітьми? Для початку важливо зрозуміти, що це не страшно, якщо ми усвідомлюємо проблему і готові її вирішувати.

Зробити спілкування зі своїми дітьми цікавим і (як би сказали про це самі підлітки) «не напружним», знайти серйозні актуальні теми для обговорення можуть допомогти не тільки книжки, а й статті на морально-психологічні теми. Це чудовий матеріал і для сімейного читання, і для сімейного обговорення. Нехай навіть кожен прочитав статтю окремо й у різний час. Мало того, можна навіть переказати дітям прочитану статтю. Якщо її зрештою обговорили, висловили свою думку, посперечалися, замислилися, а потім неодноразово повернулися до порушеної теми – результату досягнуто. Не так важливо, що саме було приводом для серйозної розмови, важливо, що така розмова відбулася. І в цьому зв'язку набагато ціннішими будуть «статті–запитання» і «статті–роздуми», ніж «статті–відповіді».

Але чи готові ми самі розмовляти на життєві теми зі своїми підрослими дітьми? Ми так часто поспішаємо з відповідями на запитання, вирішувати які повинні були б самі діти. Ми поспішаємо нав'язувати їм своє бачення навколишньої дійсності, свій часто гіркий досвід, уламки своїх ілюзій і гіркоту розчарувань. А для становлення особистості набагато корисніше ставити запитання, ніж давати відповіді.

Важливо навчитися з повагою вислуховувати молоду людину, яка готова вперто обстоювати свою думку тільки тому, що вона відрізняється від вашої. Це не означає, що вона вас не чує. Вона потім згадає про цю розмову, не виключено, що переконається у вашій правоті (хоча навряд чи зізнається вам у цьому). І тільки за його вчинками ви згодом переконаєтеся, що час було витрачено не даремно.

Завдання наставника – продемонструвати повагу до думки співрозмовника, заронити сумнів, змусити замислитися, дати можливість досхочу посперечатися, висловити епатажну думку,

розвинути напівбожевільну теорію... Слухати, слухати і слухати – аби тільки молода людина говорила побільше, вчилася формулювати свою думку, формувати і захищати її.

Читайте, думайте, мрійте, працюйте над собою, обговорюйте з близькими прочитане. Будь-які зусилля завжди будуть віддячені. Не завжди так, як ми очікували, не завжди відразу, але ніколи вони не бувають марними.

Небезпечний симбіоз: разом чи «замість»?

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Ми любимо своїх дітей. Ми працюємо, хвилюємося, переживаємо, радіємо, сердимся, впадаємо у відчай, пишаємося. І все це для них, через них, заради них. А втім, рідко замислюємося про те, що наша любов може піти їм на шкоду.

Любов – ефемерна і нематеріальна, як кожне почуття. У чистому вигляді вона не може бути поганою або хорошою, корисною або шкідливою. А от вияви любові можуть бути різними і нерідко роблять нещасними й тих, на кого спрямоване це почуття, і тих, хто його відчуває. Чи можуть люблячі батьки завдати шкоди своїй дитині? Можуть, якщо не знають міри у своїй самовіддачі і самопожертві. Саме про таку палку любов кажуть: «усепоглинаюча». І тоді життя, прожите разом із дитиною, стає життям «замість». І неможливо зрозуміти: чи то батьки прагнуть прожити життя замість дитини, чи то її життям намагаються підмінити своє. У таких випадках психологи кажуть про хворобливу взаємозалежність, або симбіотичні стосунки.

Чи не схильні ви до симбіотичних стосунків зі своєю дитиною?

Симбіоз цілком виправданий у природі, коли організми співпрацюють з метою виживання. Однак в людських стосунках – це найчастіше ненормальне патологічне явище. До групи ризику потрапляють батьки пізнього довгожданого малюка; довго непрацюючі матері, котрі міцно «засіли» вдома; мами малят, які часто хворіють. Батьки зазвичай лише певною мірою можуть бути поглинені сином або дочкою. А от мати нерідко цілком підпорядковує своє існування дитині, відмовляючись від роботи, подруг, захоплень, особистого дозвілля, повноцінних стосунків із чоловіком чи нового заміжжя. Безсумнівно, провокуючим чинником може стати неповна родина, в якій усі душевні сили і серцеве тепло даруються єдиному чаду. Але з другого боку, жінки, котрі зациклилися на своїй дитині, фактично відривають чоловіка від сім'ї, зводячи його роль до добування коштів на хліб насущний. У результаті шлюб може розпастися або ж при формально повній сім'ї батько може бути психологічно відсутнім.

Назвемо деякі ознаки симбіотичних взаємин із дитиною: постійна тривога; оточення маляти підвищеною турботою; тотальний контроль; спроби повністю захистити її від життєвих труднощів і небезпек (найчастіше за все перебільшених); прагнення вирішувати за дитину її проблеми; небажання відпустити від себе; ревності до інших членів сім'ї (бабусь/дідусів, братів/сестер і навіть іншого з батьків); негативне ставлення навіть до потенційних друзів дитини аж до створення навколо неї вакууму; непомірні витрати часу та сил, які віддаються «розвитку» дочки або сина (численні секції, гуртки, студії тощо); особлива увага до всього, що має стосунок до здоров'я дитини (дієти, загартування, часті обстеження); підпорядкування інтересів усіх членів сім'ї реальним або мнимим інтересам маляти.

Життя матері, котра перебуває в симбіозі зі своєю дитиною, втрачає сенс, коли тієї немає поруч. І якщо малюк поїхав у табір, до бабусь-дідусів, потрапив у лікарню, мати відчуває болісний дискомфорт: «Душа не на місці»; «Блукаю з кімнати в

кімнату – навколо порожньо»; «Нічим не можу зайнятися – все валиться з рук»; «Ввижаються всілякі жахіття»; «Телефоную щогодини – як він (вона) там» – от типові зізнання таких матерів психологу. У такій розповіді увесь час звучить «ми»: «ми не переносимо уколів», «ми не любимо кип'ячене молоко», «ми часто хворіємо», «у нас проблеми в школі». Коли дитина зовсім мала, це дуже розхоже формулювання. Та коли йдеться про 12-річного шибайголову чи 15-річну дівицю, то звучать такі висловлювання дуже комічно. Втім, психологам не до сміху – це серйозний симптом, який свідчить про нездорове ставлення матері до свого нащадка.

Дітям таке життя може бути навіть приємним і комфортним – не треба напружуватися, щоб освоювати кожен новий вид діяльності, думати, експериментувати, будувати взаємини з оточуючими. Усе вирішить мама: «не грай із цими – вони погані, не дружи з тими – вони дурні (багаті, бідні, хворі, несимпатичні)». Але результати не забаряться, і на консультації в психолога мати буде скаржитися: «нічого не хоче вдома робити», «навіть хліба відрізати не вміє», «вічно ходить у синцях», «з нього всі знущаються», «їй оголосили бойкот».

Багато що, звісно, залежить і від дитини – на щастя, бувають бунтарі від народження, котрі щогодини й щомиті борються за свою внутрішню незалежність і відвойовують право на власне життя.

Можливі негативні наслідки

В основі симбіотичних стосунків лежить недовіра до сил людини, яка дорослішає, її можливостей, неповага до її особистості. Мати прагне все робити за дитину. Не допомагати, вчити і підстраховувати, а робити замість неї. Це гальмує розвиток таких базових особистісних якостей, як відповідальність і самостійність. Дитина може так і не навчитися сама приймати рішення і прогнозувати результати своїх учинків; діяти в критичних ситуаціях і передбачати їх; не боятися помилитися і конструктивно реагувати на помилки; планувати час і

розраховувати сили. У результаті вона ризикує вирости інфантильною, недовірливою, тривожною, несамостійною, невдячною; може відчувати складності з навчанням і у спілкуванні з однолітками.

У запущених випадках симбіотичні стосунки можуть призвести до відчуження дитини. У результаті формується неавтентична особистість. Така людина ніколи не зможе бути щасливою, адже повсякденні життєві проблеми і труднощі стають для неї чимось непереборним.

У перехідному віці, коли нормою є відділення особистості дитини від своїх батьків, вона може так і не відірватися від рідного гнізда, що згодом найзгубнішим чином позначиться на її особистому житті: вона може так і не одружитися чи не вийти заміж; не зуміти вибудувати сімейні стосунки; за перших труднощів утекти до мами. І хоча такі діти, здавалося б, без опору приймають сформовану ситуацію, однаково вони підсвідомо відчують, що взаємини з матір'ю нездорові. Якщо ж їм так і не вдасться відірватися від неї, вони протягом усього свого життя мстяться їй за скалічену долю, «випиваючи кров по краплі».

Інша крайність – бурхливий підлітковий бунт, коли дитина з тріском ламає затісні рамки, в яких її прагнуть утримати, і рветься з дому в «справжнє» життя. Але через свою інфантильність, несамостійність і невміння спілкуватися з однолітками такий підліток більшою мірою піддається поганим впливам, що може привести його в сумнівну компанію, і як наслідок – пияцтво, наркоманія, кримінальна поведінка.

Мати зазвичай страждає не менше ніж дитина, замість якої хотіла прожити життя. Хоч як парадоксально, але за таких, здавалося б, близьких (ближче нікуди) відносин, згодом може з'явитися емоційне неприйняття матір'ю свого чада: у нього було вкладено стільки душевних і фізичних сил, що розчарування неминуче. Вкрай високий ступінь самовіддачі за умовчанням передбачає ідеальний результат, якому немає місця в реальному

житті. У дитини практично немає шансів відповідати нафантазованому матір'ю образу. А якщо постійним фоном у взаєминах стає мотив «неоплаченого боргу», то це й зовсім погіршує ситуацію.

Окрім того, матір можуть очікувати біль за невдалу долю сина чи дочки; душевна пустка, коли дитина піде із сім'ї; нереалізованість у професійному плані; відчуття даремно прожитого життя; самота (навіть за формальної наявності чоловіка)...

Що робити, аби такого не сталося?

Найголовніше – розуміти, наскільки це небезпечно і для неї, і для вас. Важливо вірити дитині й у дитину – у її сили, здібності, гарні якості. Потрібно постійно придивлятися і дослухатися до свого сина чи дочки, ловити момент, коли дитина готова зробити наступний крок до самостійного життя, аби вчасно допомогти їй у цьому – підштовхнути, допомогти, відпустити. І водночас – наповнювати своє власне життя діяльністю, роботою, захопленнями, другою (третьою, четвертою, п'ятою...) дитиною. Не переймайтеся, що ви чогось недодаєте своєму сину чи дочці. Це не так – насправді ви даєте їй змогу навчитися приймати рішення без вас, помилятися, самому пожинати плоди своєї не зовсім правильної поведінки. Це так чудово, коли у дитини є можливість побути на самоті, подумати, помріяти, виявити ініціативу...

Здорові теплі взаємини між людьми можливі лише тоді, коли вони не «перевантажують» одне одного. Адже як зрозуміти, яке місце людина посідає у твоєму житті, коли не розлучатися з нею і не мати можливості скучити? Так уже виходить: щоб прожити життя разом із дитиною, не можна бути завжди поруч – потрібно давати їй свободу дій і право на свою життєтворчість.

Материнська гіпертривожність небезпечна для дитини!

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Щойно настали перші осінні холоди, а багато дітей відразу ж примудрилися захворіти. І так прикро: наче й відпочили за літо, і зміцніли. Та нікуди від дитячих недуг не подітися. Мамам залишається лише терпляче та з гідністю переживати всі незлагоди, залишатися бадьорими, морально підтримувати і малюка, і решту рідних. Та чи завжди це вдається? Адже тривога за здоров'я і навіть життя малюка інколи не відпускає тоді, коли дитина здорова. Слід знати, що підвищена материнська тривожність може серйозно зашкодити маленькому хворому.

Психологи Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення працюють у стаціонарних відділеннях Київської обласної дитячої лікарні (м. Боярка). Їм постійно доводиться спостерігати ситуації, коли мати може служити джерелом небезпеки для своєї хворої дитини.

Стандартна картина: мама клопочеться біля хворого маляти. Але нерідко виникають сумніви в тому, наскільки адекватно вона сприймає ситуацію і чи здатна реально допомогти своїй дитині. Інколи жінка метушлива, розгублена, не в змозі зосередитися на тому, щоб правильно виконувати приписи лікаря. Вона панікує, хапається відразу за кілька справ, але кидає їх незакінченими: то починає читати інструкцію з прийому ліків, то кидається готувати напій, то їй раптом здається, що краще спочатку нагодувати дитину... У такому стані мати може переплутати лікарські препарати, правила їх вживання, перевищити припустиме дозування. Вона може двічі дати одні й ті самі ліки, але при цьому забути дати інший препарат. Може багато часу приділяти другорядним діям, забуваючи про головні, а може, й зовсім замучити маля зайвими процедурами.

При цьому негативно впливає на дитину вже сама поведінка

матері. Їй, як правило, не вдається приховувати від малюка свій стан, і той, відчувши її паніку, може дуже злякатися. Деякі матері виливають свою тривогу, нарікаючи на долю, картаючи малюка і викликаючи тим самим у нього відчуття вини. Така мама може навіть бити дитину, якщо та вередує, не хоче їсти чи опирається лікарським процедурам. Все це, звичайно, лише погіршує її стан.

Причини виникнення материнської тривожності

Абсолютно нормально, якщо мати непокоїться за свою дитину. Материнська тривожність прямо пов'язана з механізмами виживання. Щось аналогічне можна бачити в самок у той короткий період, коли в них з'являється нащадок. Це пов'язано з необхідністю захищати дитинчат від хижаків і мінливостей дикої природи доти, доки вони підростуть і підуть у самостійне життя. А в людському суспільстві період дитинства настільки розтягується в часі, що мати не перестає тривожитися за свою дитину навіть тоді, коли та стає дорослою, самостійною і вже має своїх дітей.

Це пов'язано з тим, що в жінці природою закладена здатність мати велике потомство, й інстинкт велить їй постійно «займатися дітьми». А штучно обмежена кількість дітей призводить до того, що кожна з них для матері гіперцінна. Внаслідок цього доводиться спостерігати низку патологічних материнських реакцій: спроби штучно утримати дорослу дитину «у гнізді», бажання постійно її контролювати і, звичайно, хвороблива тривога за життя дитини. (Інша крайність – це взагалі атрофоване відчуття материнства.) Психологічні збої – неминуча розплата за порушення законів людської природи.

Материнська гіпертривожність може також бути пов'язана з особистісними особливостями жінки, яка і в інших ситуаціях схильна шукати привід для хвилювань та переживань. Водночас підвищена тривожність може бути наслідком тяжких чи навіть трагічних обставин, а саме: смерть першої дитини чи однієї з дітей; низка невдалих спроб завагітніти; неможливість надалі мати дітей; значимість дитини для збереження сім'ї; попередні

хвороби із загрозою життю малюка; серйозне хронічне захворювання; тяжкий діагноз.

Проте, хоч би якими були причини гіпертривожності, найголовніше для матері – усвідомлювати, що своєю поведінкою вона може серйозно зашкодити дитині. У складних випадках тривожні мами потребують допомоги спеціалістів-психологів. Проте найчастіше йдеться про ситуативну тривожність, яка більшою чи меншою мірою властива кожній матері і в нормі майже повністю минає після того, як малюку кращає. У такому разі тривогу можна подолати самостійно (чи з допомогою близьких), якщо дотримуватися низки дуже простих правил.

Рекомендації жінкам, які схильні до надмірної тривожності

1. Намагайтеся не демонструвати свою тривогу дитині. Але награної бадьорості буде мало. Вам доведеться постаратися опанувати себе по-справжньому, бо діти безпомилково відчують справжній душевний стан матері.

2. Якщо в сім'ї є хтось, схильний до надмірних емоційних проявів, нагнітання ситуації й навіть паніки (часто це бувають бабусі), постарайтеся вивести цього члена сім'ї «з гри» (добре допомагають чемні прохання допомоги і простенькі доручення).

3. Якщо ви сумніваєтеся в тому, чи слід звернутися по лікарську допомогу, то краще не зволікайте з викликом лікаря або невідкладної допомоги. Сумніви і переживання не дозволять вам зосередитися на допомозі дитині. Чим швидше ви знатимете діагноз, тим конструктивнішою буде ваша поведінка і тим раніше розпочнеться грамотне лікування малюка. Не забувайте, що медпрацівники завжди знають епідеміологічну ситуацію і те, на які саме хвороби у вашому районі хворіють діти. Тому вони швидко зможуть розпізнати і атиповий перебіг хвороби, і просто стерту форму того чи іншого захворювання.

4. Готуючись до візиту лікаря, пам'ятайте, що в стані паніки ви можете або не дати повної інформації про хворобу, або переплутати рекомендації щодо її лікування. Тому обов'язково

запишіть, як і коли почалася хвороба дитини, основні симптоми захворювання та всі запитання, які вас хвилюють. Точно так само вам потрібно зафіксувати й усі рекомендації лікаря. При цьому обов'язково перепитуйте, якщо вам щось не зовсім зрозуміло; уточнюйте, які з рекомендованих лікарських препаратів аналогічні за дією, щоб потім купити лише один із них.

5. Багато душевних сил іде на постійну напругу і спроби згадати, «що я забула» та «що ще потрібно (чи можна) зробити». А це тільки додає метушні, посилює тривогу і виснажує всіх, включно з хворою дитиною. Рівень тривоги помітно знизиться, якщо ви чітко знатимете, що потрібно робити і на чий допомогу можна розраховувати. Тому після візиту лікаря запишіть абсолютно всі дії з догляду за дитиною. Потім рішуче викресліть те, що зробити з якоїсь причини неможливо (немає умов, дитина категорично не переносить якусь із процедур тощо). Якщо деякі поради лікаря дублюють одна одну (або – або), виберіть щось одне. Решту розпишіть як розпорядок дня, зазначте час прийому й дозування лікарських препаратів, необхідні процедури, дієту та ін. Продумайте, чим можуть допомогти інші члени сім'ї, і узгодьте з ними ваші дії.

6. Якщо у вас хронічно хвора дитина, яка схильна до раптових загострень хвороб, нападів, патологічної реакції на підвищення температури тощо, подбайте, щоб необхідний набір лікарських препаратів завжди був укомплектований і лежав в одному й тому самому місці. Необхідні дії занотуйте у тій послідовності, у якій це рекомендовано лікарем, і березіть цю інструкцію разом із препаратами. Поінформуйте всіх домашніх, де містяться ліки і що потрібно робити на випадок вашої відсутності. Коли дитина підросте і зможе сама про себе подбати, це буде корисно і їй.

Рекомендації чоловікам

Якщо ви знаєте за своєю дружиною таку рису, як гіпертривожність, не дозволяйте, щоб вона «заразила» вас цим. У разі хвороби дитини візьміть на себе відповідальність і контроль над ситуацією: викликайте дільничного лікаря чи

«швидку»; сходіть в аптеку; знадобиться – по-хорошому нейтралізуйте бабуся, якщо вона додає паніки.

Не картайте дружину за її поведінку – у цій ситуації це тільки погіршить її стан. Пам'ятайте, що хвороба дитини – це не той момент, коли слід «виховувати» дружину і доводити, в чому вона не має рації. Постарайтеся заспокоїти свою дружину тими методами, які, з вашого досвіду, найкраще на неї діють: заспокійливі засоби, ласкаве чи тверде слово. Простежте, щоб інструкції лікаря були записані, а потім розписані по годинах. Обговоріть із дружиною, чим саме ви можете бути корисним у цій ситуації. Якщо її поведінка зовсім неадекватна, візьміть кілька відгулів чи потурбуйтеся, аби під час вашої відсутності вдома перебувала тверезомисляча спокійна людина.

Рекомендації медпрацівникам

Мамам, які панікують, необхідно приділити особливу увагу. Зовні материнська гіпертривожність може виявлятися по-різному. Одна жінка може бути роздратованою, скаржитися на долю й на те, що дитина занедужала, говорити довго і збуджено. Інша, навпаки, може бути трохи загальмованою, їй важко фіксувати погляд, вона не може зосередитися, не відразу розуміє, що їй кажуть; часто перепитує одне й те саме; невпопад ставить запитання. Можуть бути і взагалі атипові моделі поведінки, але основний критерій – це те, наскільки адекватно мати сприймає інформацію, чи може запам'ятати порядок виконання процедур і приймання лікарських препаратів.

Поставитися до такої матері необхідно з усією серйозністю. Пам'ятайте, що може йтися не тільки про здоров'я, а й про життя дитини. Наскільки дозволяє ситуація, постарайтеся заспокоїти жінку, не перевантажуйте її зайвою інформацією. Розмовляйте з нею спокійно, не підвищуючи голосу, навіть якщо вона роздратовувала вас безглуздою поведінкою. Обов'язково запишіть (чітко і великими буквами) порядок приймання ліків, постарайтеся з'ясувати, чи правильно вона все зрозуміла.