



Що таке ресурсна мама під час стресових ситуацій (воєнних дій) для дитини з ООП

Вовченко Ольга Анатоліївна,
д.психол.н., с.н.с. відділу освіти дітей з порушеннями слуху

Коли у мами народжується дитина, вона отримує додатковий ресурс. До цього вона мала ресурс виключно для себе, на забезпечення свого існування. А тепер з'являється додатковий – на турботу про дитину.

Цей ресурс, «виданий» мамі при народженні дитини, розрахований, скажімо, на 18 років. У перший рік витрачається найбільша його частина, а потім дитина починає поступово сепаруватися, і від мами потрібно все менше і менше.

Але часто, замість підтримки, яка молодій мамі так необхідна в перші роки життя дитини, вони отримують звинувачення, моралі, звинувачення, що депресій не існує, що всі можуть виховувати дітей з ООП. Така мама починає себе присвячувати, віддавати і вкладати в дитину. Цілком і повністю забуваючи про себе. До чого це призводить – мами, які пройшли такий шлях добре знають: депресії, неохайний зовнішній вигляд, повне ігнорування своїх захоплень, зменшення кола друзів та багато іншого.

І цей ресурс закінчується не через 18 років, а через півтора-два роки. У кращому разі – три. Якщо мама дуже вольова і міцна, вона може триматися дещо довше.

Вона знемагає від сидіння вдома, впадає в депресію, мріє здати дитину кудись і вирватися на волю, а часом починає і ненавидіти цю саму дитину. Так, звучить страшно, але таке буває нерідко. Визнаються у цьому набагато рідше, ніж воно буває. Тому так часто, ми закликаємо звертатися до нас не лише за консультаціями для дітей, а й для всієї сім'ї.

Але часто ресурсна мама критично необхідна не лише маленькій дитині, а у ситуаціях булінгу, стресу, наразі, у ситуації війни. В таких випадках мамі необхідно акумулювати весь свій ресурс, щоб не лише вижити, а зберегти психічне здоров'я своє і своєї дитини. Як це зробити, в умовах війни, вибухів і постійних сирен?

1. По-перше, зрозуміти в якому емоційному стані знаходиться мама

(На допомогу мама – проста вправа).

Вправа «Каракулі»

Мета: поліпшення координації, ритмування організму, зняття напруги.

Матеріали та обладнання: кольорові олівці, динамічна музика (якщо це можливо у воєнних умовах) «Барабани», повільна класична музика, папір формату А3 (2 аркуші).

Згадайте важку ситуацію, яку хотілося б зробити менш значущою та, яка непокоїть. Потім візьміть у кожену руку по олівцю різного кольору і слухаючи ритмічну музику в хаотичному порядку малюйте будь-які лінії, каракулі.

Потім музика змінюється на спокійну класичну, змінюються олівці але виконуйте те саме завдання. Порівняйте обидві ваші роботи, спробуйте описати почуття, які ви відчували малюючи їх. Спокійне чи надмірно емоційне сприйняття довкілля (зокрема і труднощів) сприяє створенню загального психоемоційного стану людини. Оцініть, чи змінилося ваш стан після вправи.

Вправа «Стратегії самодопомоги»

1. Подумайте та запишіть відповіді на запитання: «Що я можу зробити, щоб знизити свій рівень стресу, зробити себе радісною?»

2. Спробуйте визначити сенс, наповнити значимістю записані вами відповіді й усвідомити, як Ви можете протистояти негативним переконанням.

Перший список може виглядати так:

- граю зі своїми дітьми;
- читаю, лежачи на дивані;
- працюю у саду(якщо він є).

Другий список може виглядати так:

- граю з дітьми та поділяю їхню радість, відчуваю безпеку та радість;
- працюю в саду та насолоджуюся красою природи;
- зустрічаюся з друзями, намагаючись оцінити розкіш людського спілкування тощо;
- зустрічаюся з друзями;
- дивлюся телевізор.

2. По-друге, треба зрозуміти яка мама потрібна дитині.

Просто щасливої матері дитині з ООП, зокрема у воєнні часи, замало. Якщо щаслива мати живе у своєму прекрасному світі, залишивши дитину на бабусю, дідуся, старшу сестру, це не спрацює. Та й без них – якщо мама замикається в кімнаті з телефоном і там щаслива, дитину такий хід життя навряд буде надихати. Він повинен вписуватися в картину того життя, яке

робить мати задоволеною, ось у чому секрет. Тому дитині потрібна досить задоволена мати в житті якої є місце і дитині.

Нещасна мати, особливо під час стресових ситуацій, щоразу нещаслива по-різному. Їй завжди гірше, ніж решті мам, які опинились в однакових ситуаціях (деякі ще й в гірших, наприклад ті, які не можуть виїхати із окупованого міста і не мають їжі)! Такі мами не люблять щасливі обличчя навіть власних дітей. Веселе обличчя «належить» зняти, щоб не ображати «материнське нещастя», і переодягнутися в співчуття і що б дитина не робила і не говорила, негативний настрій матері тільки зростатиме.

І зовсім інакше, коли мати задоволена та готова ділитися. Вона може навіть в окупації, або в містах, де кожную годину лунають сирени варити борщ, отримувати радість від процесу, що вони живі, мають домівку, а дитина в цей момент буде погратись десь поруч. Це буде найкращий у світі час і найкраще кохання. Оскільки мама дає відчуття безпеки! Може заспокоїти.

Ресурсна мама знає правильні слова, потрібні дії і одночасно думає про щастя своє і дитини. Знаходить компроміс між своїми бажаннями і потребами дитини, ділить час так, щоб вистачало для спілкування з дитиною і час для своїх задовольень.

Дитина бачить світ через матір – поки тільки так, і її погляд, її вираз обличчя – це метафора будинку, що відбувається за стінами. Якби дитина мала можливість назвати словами те, що відбувається в її душі, вона б, напевно, сказала ось що: «Мамо, мені по-справжньому добре, коли добре тобі – настільки, що ти поділяєш зі мною своє задоволення і безтурботність. Тоді я відчуваю, що й сам зможу вирости стійким і щасливим!».

Методи допомоги:

1. Фізіологічні (вплив на тіло): сонячне світло, фізичні вправи, прийняття сонячних ванн (засмага), свіже повітря, повітряні ванни, прогулянки, купання, плавання у водоймах, лазні, солярій, інфрачервоне випромінювання, дихальна гімнастика.

2. Фізіотерапевтичні: спортивні вправи в залі, біг, йога, фізіотерапія, голковколювання, акупунктури всіх шкіл, масажі, гомеопатія.

3. Біохімічні (вплив на клітинному рівні): здорова їжа, ліки, кофеїн, секс.

4. Психологічні: психологічна співпраця з психотерапевтом, аутотренінги, медитації, метод зворотного біологічного зв'язку, методи саморегуляції, музика, молитва.