

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



СИЛЬНО

ИРИНА МЛОДИК

ОГРАНИЧЕННЫЕ
не ВОЗМОЖНОСТИ

КАК ЖИТЬ В ЭТОМ МИРЕ,
ЕСЛИ ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7:821.161.1-31
ББК 88.8+84(2Рос=Рус)6-44
М72

Млодик, Ирина Юрьевна.

М72 Ограниченные невозможности. Как жить в этом мире, если ты не такой, как все / Ирина Млодик. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-185902-2

Одинаковых людей не бывает. Тем не менее слова «Ваш ребенок — не такой, как все» порадуют далеко не каждого родителя. Как жить с такими детьми родителям, как жить самим детям, как общаться с ними тем, кто встречает их в компании или на улице. Этим вопросам известный семейный психолог Ирина Млодик посвятила первую часть своей книги. Но ведь особенным может стать любой из нас. Даже если до поры до времени чья-то особенность нас не касается, в любой момент жизнь может измениться. Вторая часть книги — это роман об особенных людях, о том, что все мы — разные, непохожие друг на друга. И никто на самом деле не желает быть переделанным, но хочет быть и оставаться самим собой.

УДК 159.922.7:821.161.1-31
ББК 88.8+84(2Рос=Рус)6-44

© Млодик И.Ю., текст, 2019
© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-185902-2

*Посвящается всем суперродителям
особенных детей
и отдельно — замечательной маме
Анастасии Сил (Anastasia Seale),
с любовью*

Содержание

Часть первая. ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ.	
КАК ЖИТЬ?	9
Ваш ребенок особенный	11
Как становятся особенными детьми?	14
Сложно ли быть особенным?	21
Зачем вообще появляются дети с особенностями?	24
Но как с ними общаться, если они пугают нас своим необычным поведением?	26
Что, если ты — тот самый особенный ребенок?	33
Суперродителям	54
Нам всем, неудобным людям	66
Часть вторая. НЕУДОБНЫЕ ЛЮДИ ..	73
Послесловие	314

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



*Особенные
люди.
Как жить?*

Ваш ребенок особенный

В КАКОМ-ТО СМЫСЛЕ МЫ ВСЕ ОСОБЕННЫЕ, ВСЕ ОТЛИЧАЕМСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА. Одинаковых людей не бывает. Тем не менее слова: «Ваш ребенок — не такой, как все» порадуют далеко не каждого родителя. «Не такой, как все» означает проблему? Наше общество, мир вокруг, равные возможности, права человека — это для всех? Или те, кто выделяется одаренностью, высоким интеллектом, какими-то суперспособностями, врожденными заболеваниями, ментальными ограничениями, психическими особенностями, — иные, для них прописаны другие права и установлены другие условия?

Эту часть книги я решила написать не только для особых детей и их родителей, но и для тех, кто встречается с такими детьми и взрослыми на работе, в дружеской компании, собственной семье или просто на улице.

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

Я отдаю себе отчет, что многим людям ничего не хотелось бы знать о сложностях и радостях особенных детей. Некоторым кажется, что быть иным или иметь такого ребенка — «страшная» и проблемная тема. Лучше даже не думать, что столкновение с особенностью когда-нибудь коснется кого-то из вас. Ведь можно же прожить жизнь, старательно избегая встречи со всем неудобным и страшным или просто необычным, другим? Можно. Но тогда придется закрыться от довольно большой части этого мира. К тому же, избегая общения с особенными людьми, мы невольно проводим разделительную черту: «мы — это не они, мы — другие».

Уровень развития цивилизации определяется отношением общества к ее малоспособным членам: старикам, детям и людям с ограниченными возможностями. К счастью, цивилизованный мир движется в сторону гуманистического отношения к разного рода особенностям. Особые дети, да и просто люди перестают скрываться в своих домах, больницах и квартирах; общество все меньше их отторгает. Они среди нас, они хотят жить,

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

нуждаются в общении и принятии со стороны остальных, в их дружелюбии, понимании и заботе — как, собственно, любой из живущих.

Я убеждена: знание и открытый разговор о жизни таких детей и их родителей не расстроит вас или ваших детей. Вы просто станете немного взрослее, добрее и смелее. Скорее всего, ваши дети начнут меньше бояться общения с особыми детьми, может быть, лучше осознают и примут собственную особенность, будут внимательнее, эмпатичнее, участливее и в целом — более толерантными. С психологической точки зрения толерантность как способность воспринимать Другого Другим позволяет людям становиться более ответственными, уважительными, эмоционально устойчивыми, гуманными, взрослыми, мудрыми и открытыми миру.

В конце концов, гораздо легче жить в обществе, где все терпимы и уважительны к инаковости других. Ведь даже если до поры до времени чья-то особенность вас не касается, в любой момент ваша жизнь может измениться. Особенным может стать любой из нас: мы сами, наши близкие, дети. Мне

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

кажется, каждый способен внести свой небольшой вклад в формирование дружественного и понимающего окружения, где любому ребенку найдется место, в том числе детям, которые родились или стали особенными, сами того не желая.

Часть этих глав написаны простым языком, как будто я рассказываю ребенку об особых людях. Я сделала это намеренно, в надежде, что родители, возможно, захотят прочитать или пересказать их детям. Дети наследуют наше будущее, и от их отношения к особенностям других людей зависит, в каком обществе все мы будем жить. Разумеется, вам решать, дадите ли вы почитать эти главы вашему подрастающему ребенку или нет. Многим бывает трудно самим найти слова, чтобы говорить на эту тему.

Как становятся особенными детьми?

Большинство родителей не планируют родить особенного ребенка или сделать его таким. Конечно, некоторые хотели бы иметь

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

гениальных детей, чтобы гордиться их способностями или успехами. Но чаще всего, как говорится, положив руку на сердце, многие предпочитают иметь ребенка, с которым будет не слишком много проблем, чтобы просто растить его и радоваться тому, каким он становится.

Но Природа, Бог, Случай, Судьба — в зависимости от того, кто во что верит, — иногда распоряжается иначе. В семье появляется новый человек, и сразу или немного погодя становится понятно, что он особенный. Можно подумать: «Как жаль, им так не повезло!» Одно дело, если родился особо одаренный ребенок, — тогда всем вроде бы хорошо, А если больной?

Хочу сказать, что «повезло — не повезло» — не та шкала, по которой можно измерить это эмоциональное событие. У одаренных детей и их родителей бывают свои радости и сложности, а у детей с ограничениями или нарушениями в развитии — свои счастливые моменты, заслуженные победы и проблемы. У самых обычных детей и родителей они тоже есть, и сколько угодно. Вам ли не знать.

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

Итак, кто-то может оказаться особенным от рождения. В каждом из нас есть набор генов, содержащих массу информации о том, какими способностями и качествами будет обладать человек, который этот ген получит. В них также есть информация о цвете волос, глаз, длине и форме носа, о внешности в целом, характере и о возможных болезнях. Когда клетка мужчины (в которой сто тысяч генов) и клетка женщины (а в ней еще столько же) соединяются и происходит обмен генной информацией, возникает совершенно особый набор хромосом, которые и определяют, каким ребенок родится. Какие из ста тысяч генов соединятся с какими другими ста тысячами — невозможно предугадать.

Почему бы тогда не выбрать гены получше, чтобы новому ребенку достались только самые хорошие? Это правильный вопрос. Но наука только учится расшифровывать эту сложную информацию, и пока мы не можем повлиять на то, какой хромосомный набор достанется тому или иному ребенку. Поэтому и управлять тем, кто каким родится, ученые еще не способны.

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

Конечно, лучше, если родители будущего малыша ведут здоровый образ жизни: едят полезные продукты, дышат чистым воздухом, не травят себя сигаретами, наркотиками, алкоголем, не подвержены стрессам или депрессии. Шанс, что малыш, получившийся из их клеток, родится здоровым, повышается, но все равно он не будет стопроцентным. Особый ребенок может появиться в любой семье. И его появление на свет не означает, что его родители сделали что-то неправильно или в чем-то виноваты.

Тем не менее не все, но многие из них задают себе мучительные вопросы: «За что мне это?», «Почему я?», «Что я сделал не так?». Чаще всего ответить им нечего, да и некому. Некоторым бывает трудно сразу принять факт, что именно в их семье родился ребенок с особенностями. Это пугает родителей, делает их растерянными, виноватыми, обескураженными. Они не планировали и не ждали такого поворота событий. Им нужно время, чтобы привыкнуть, что все обстоит не так, как им представлялось. Но среди этих сложных чувств часто есть и радость от того,

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

что малыш родился, выжил и он с ними. Их любимый, долгожданный малыш.

Как ни грустно это признавать, не все родители готовы оставаться ими и дальше, если у них появляется ребенок с серьезными ограничениями или болезнью. Некоторые понимают, что не смогут дать таким детям надлежащего ухода, заботы и любви, и отказываются от них. Это очень печально, но в чем-то даже ответственно, ведь тогда об этих детях начинает заботиться государство или приемные родители.

Но есть взрослые, которых не страшат никакие трудности; они готовы вкладывать свои усилия, любовь, заботу в любого ребенка, с какими бы особенностями он ни родился. Их я считаю суперродителями, суперменами, потому что они могут выдержать почти все, в том числе реакцию не всегда дружественного мира на их детей. При этом у них хватает сил, стойкости и любви, чтобы дать своему ребенку все, что нужно ему для развития и жизни, каким бы он ни был.

Но лично я против того, чтобы им приходилось быть супергероями. Это очень тяжело.

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

Если мы все будем лучше понимать и не бояться таких детей, то их близкие могут стать просто родителями, уже без приставки «супер». Я уверена, что многие бы на это согласились.

Итак, особенным можно стать от рождения. По малышу это сразу видно: ручки скрючены, с ножками что-то не так. Иногда особенности скрыты внутри детского тела и сразу не заметны, но они проявятся позже, в том, как маленький человек будет развиваться и выглядеть.

Еще можно родиться обычным с виду малышом, как все, дрыгать ножками, гулить, плакать, улыбаться. Но когда пройдет время и маленький человек начнет разговаривать, общаться, делать что-то осмысленное, может обнаружиться, что:

...Она не хочет играть в куклы, а любит только складывать палочки, отлично считает и не выносит никаких изменений.

...Он — добрый ребенок, но не умеет правильно двигаться, держать в руках ложку и карандаш, невнятно произносит слова.

Такие дети могут до самой школы ничем не выделяться среди других детей, а потом заболеть, испытать какой-то сильный стресс, по-

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

пасть под машину, получить травму, и все — их жизнь и жизнь близких уже никогда не будет прежней.

«Это же страшно!» — скажут многие.

Ужасно, если не знать, что происходит. Но когда знаешь, то уже понятнее, легче.

Пугает, если никто не понимает, каково тебе. Но если мы встречаем сочувствие, участие, принятие наших переживаний, то становится спокойнее и проще.

Паника — если ты один. Но если у нас есть любящие и мудрые близкие, то нам не так одиноко, наша жизнь надежнее и теплее.

Тяжело, если надо казаться кем-то другим. Но если тебя приняли как есть, то, значит, с тобой все в порядке, можно просто жить в радости и отвечать любовью на любовь.

Больно, если над тобой издеваются, отвергают и унижают. Но если вокруг тебя люди и дети, способные уважать другого, то ты не теряешь достоинства и чувствуешь себя человеком среди людей.

Конечно, от нас с вами зависит, какой будет жизнь особенных людей. Ведь окружение, мир вокруг — это мы.

СЛОЖНО ЛИ БЫТЬ ОСОБЕННЫМ?

Очевидно, что самочувствие особенного ребенка очень зависит от его окружения. Ему не сложнее, чем другим детям, если:

- Его близкие люди могут **принять его особую природу**, любить его, заботиться, ухаживать, помогать приспособиться к этому миру, а не пытаются переделать его в «нормального», в того, кем он не будет.
- Его окружение не считает его инвалидом — то есть ни к чему не способным человеком, за которым нужно только ухаживать, а видит, помимо ограничений, его способности и возможности.
- Окружение и родители не сравнивают его постоянно с другими детьми, разочаровываясь и стыдясь того, что он не такой, как все. Сравнение неизбежно, но можно **сравнивать ребенка с самим собой**. Такие дети — часто настоящие герои: то, что для других просто, им дается невероятными усилиями.

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

- Другим людям за его необычной внешностью удастся увидеть интересную личность, добрый характер или хотя бы страдающего ребенка, а не только досадную помеху или объект для насмешек.

Но важно знать вот что:

Особые дети, если у них есть какие-то телесные недуги, могут испытывать боль душевную или физическую порой во много раз сильнее той, что чувствуем мы, когда у нас болит зуб. Требуется много мужества, чтобы переносить постоянную боль, не ноя, не жалуясь, не крича.

Из-за особенностей строения их тела или психики им может быть очень-очень трудно делать то, что другим людям дается легко. Поесть, что-то сказать, пройти два метра, сосредоточиться на уроке, выдержать школьный шум, даже познакомиться с другими детьми для кого-то очень просто. Мы часто делаем это не замечая, а для некоторых из них любое подобное действие — преодоление, труд, подвиг.

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

Особые дети, как и остальные, страдают, встречаясь с унижением, озлобленностью, насмешками, отвержением. Не все могут понять, почему к ним так относятся, ведь в глубине души они знают: **они — хорошие люди** и не заслужили такого отношения.

Любой ребенок хочет иметь верных друзей и чувствовать, что ему рады и его ждут. Особые дети — не исключение. Более того, они часто больше других нуждаются в этом: у некоторых из них не всегда есть возможность бывать в разных местах и заводить новых хороших друзей. Они **очень дорожат дружбой и хорошим отношением** и умеют их ценить, поэтому часто они сами — верные и преданные друзья. Хотя для некоторых из них подружиться — нелегкая задача.

Насколько сложно будет жить ребенку с особенностями, во многом зависит от каждого из нас. Мы, конечно, не можем избавить таких детей от всех проблем, но точно способны не усложнять их жизнь, хотя бы не насмехаясь над ними, не отвергая их и не позволяя делать это другим.

Зачем вообще появляются дети с особенностями?

Этот вопрос часто задают себе люди. В каждой стране, у каждого народа, в каждой культуре всегда рождается какой-то процент особенных детей.

Вы, наверное, слышали о том, что некоторые гении в школе были двоечниками или не успевали по некоторым предметам, а когда выросли, стали очень талантливыми людьми, чьи открытия и изобретения изменили мир. Возможно, вы знаете их имена: Эйнштейн, Наполеон, Бетховен, Ньютон, Пушкин, Менделеев, Чехов и многие другие.

Некоторые дети действительно не вписываются в правила системы образования или в общие правила жизни; им не дается то, что умеют обычные дети. Но иногда такие люди обладают способностями, которых нет ни у кого в их школе. При поддержке своего окружения, а порой и вопреки всему, они способны изменить мир вокруг нас. Конечно, они могут и просто прожить жизнь страдая, если рядом не окажется хороших

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

людей, которые поверят в них и поддержат их.

Особые дети способны изменить Историю, создать рывок в прогрессе, в научных открытиях, вырасти великими художниками, писателями или композиторами. Обладая другим, необычным сознанием, они смотрят на мир с необычной точки зрения и становятся провозвестниками нового, ранее неведомого.

Конечно, не все особые дети вырастают гениями, но из обычных людей гении получаются еще реже. Кроме того, есть дети, которым не даются даже простые вещи: ходить, говорить, аккуратно есть, и уж тем более они не способны приносить пользу обществу. Для чего же они нужны?

Чем беднее общество, тем страшнее законы, по которым оно живет. В прошлом были, да и сейчас есть люди, которые избавляются от детей по разным причинам и часто даже не потому, что те родились с особенностями. Чем гуманнее и цивилизованнее общество, тем больше оно учится понимать и лечить таких детей, находить возможность для любого человека или ребенка жить мак-

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

симально полно, не важно, чем он болен и на что способен.

Про уровень развития государства иногда говорят: «оно развито в той степени, в какой там хорошо относятся к старикам, детям и инвалидам». Мы как общество здоровы и развиты настолько, насколько можем позаботиться о слабых и нуждающихся в помощи. Я думаю, что люди с особенностями делают нас добрее, участливее, терпимее. Благодаря им мы становимся больше людьми, учимся человечности.

Но как с ними общаться,
если они пугают нас своим
необычным поведением?

Да, такое случается. Особые дети иногда могут вести себя странно. Сейчас объясню почему.

Когда мы попадаем в неприятную ситуацию, расстраиваемся из-за неудач, устаем, испытываем тревогу или беспокойство, нам трудно справиться со всем этим в одиночку. Очень неприятно признавать свою беспомощность

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

и бессилие, невозможность контроля. Но если мы «обычные люди», то можем и дальше решать проблему самостоятельно или обратиться за помощью. В конце концов все получится.

У особого ребенка бывает значительно меньше внутренних ресурсов, чтобы справиться с ситуацией, которая кому-то покажется пустяковой. Он переживает ее как полный крах, катастрофу, разрушение мира. Представьте себе парня в инвалидной коляске, который не умеет ходить. Ему захотелось в туалет. Его мама должна была прийти и помочь еще полчаса назад, а ее все нет. Трудно вообразить себе его переживания: а что, если с мамой что-то случилось и она не придет вообще? Как он будет жить, передвигаться, ходить в туалет? Ему становится так страшно (как если бы под ногами разверзлась земля), что он может начать кричать, плакать, мешать окружающим и нескоро успокоится.

Или особому ребенку вдруг становится тяжело в кафе или магазине, и он тоже кричит, просто потому что это невыносимо. У него появляется ощущение, что весь мир со своими запахами и звуками нападает на него

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

и грозит его уничтожить. Как тут не закричать от ужаса? Нам и не догадаться, какое смятение у него в душе: с виду все на своих местах — люди, полки, столы, стены, а для этого ребенка мир внезапно разваливается на части, в том числе он сам.

Вы, наверное, замечали, что окружающие часто злятся, проявляют недовольство, стыдят таких детей или их родителей, иногда даже нападают на них. Людей можно понять: им неудобно и неприятно, когда рядом кто-то кричит. Но это только усугубляет ситуацию. Ребенок, чей мир распадается, пугается еще сильнее. Растерянный и пристыженный родитель становится плохим помощником особенному и напуганному ребенку, и он, чувствуя это (ему так важно опереться на своих взрослых, ведь на себя опереться не всегда получается), шумит еще больше. **Кричать на такого ребенка в этот момент — как тушить пожар бензином.**

Обычному ребенку даже в стрессовой ситуации успокоиться проще: «тучка пробежала» — и стало легче, неприятности забылись, настроение улучшилось. **Особым детям очень тя-**

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

жело переживать бессилие и неспособность справиться с ситуацией, потому что они часто беспомощны и зависимы от своего окружения. И если рядом с ними не окажется того, кто сможет понять их эмоции и успокоить, то страх не выжить — тут как тут. К тому же представьте, как непросто восстанавливаться после ощущения разрушенного мира.

Со стороны некоторым людям может показаться, что особые дети «ведут себя как хотят». Они как будто даже не стремятся не мешать, быть послушными, радовать своих учителей, друзей и родителей. Это большое заблуждение! Как правило, они **очень стараются вести себя так, чтобы на них не показывали пальцем**. Кому понравится постоянно быть объектом внимания? Им часто очень сложно понять правила поведения, или (еще чаще) следовать им. Они не «не хотят» вести себя, как все, — они просто не могут.

Если осознавать: **как бы пронзительно ни кричал особый ребенок, ему сейчас хуже, чем вам**, — то становится проще. Иногда кажется, что он кричит на вас, но знайте, что чаще всего это не так. Он может быть шум-

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

ным, взрывным и неудобным, но в этот момент он, скорее всего, просто сильно боится или его захлестывают чувства и переживания, с которыми он не может справиться. Вы не обязаны спасать его, утешать и даже помогать, если не хотите. Но просто не кричать и не осуждать его в ответ — это уже совсем неплохо. Еще лучше, конечно, позвать на помощь или оказать ее.

Наверняка, если вы — интеллигентный человек, у вас есть представление об общих правилах уважения к другим, вы знаете, как себя вести, и рассказываете об этом своим детям. Полагаю, дело не только в том, что ваши родители и школа учили вас приличным манерам, — вы и сами хотите быть адекватным и уважающим других людей человеком. Но на всякий случай я напомним:

- Не стоит показывать пальцем, тараторить, смеяться, обзывать при виде любого, даже самого странного человека, в том числе людей в инвалидной коляске, имеющих какие-то особенности или иначе выглядящих. Они и так понимают, что привлекают всеобщее внимание,

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

и часто от этого устают. Воздержитесь от бурных реакций. Если ваших детей что-то удивляет, поражает, впечатляет, научите их спрашивать об этом взрослых.

- Не стоит прятать глаза, специально не замечая особых людей, как будто их нет и они — пустое место. Понятно, что они могут вас смущать, но если вам хватит сил, посмотрите на них дружелюбно и улыбнитесь. В улыбке и дружелюбии нуждается каждый, а такие дети и люди — особенно.
- Не стоит чувствовать свое превосходство перед особенными людьми и относиться к ним снисходительно — они могут оказаться умнее, добрее и душевно сильнее вас. Вам не всегда очевидно, что они умеют, вы часто не знаете, на что способен такой человек и ребенок. У многих из них есть чему поучиться, а они смогут чему-то научиться у вас.
- Не нужно их называть «бедненькими» и все время жалеть. У них может оказаться вполне насыщенная жизнь, полная разных переживаний и событий.

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

Иные семьи с особыми детьми живут дружно, сплоченно, и в их доме царит радость, несмотря на все имеющиеся проблемы.

- Не стоит без спроса бросаться им помогать. Если такой человек в сознании, лучше спросить: «Тебе помочь? Нужна помощь?» Вам ответят, и тогда решайте, сможете ли вы помочь сами или позовете кого-то на подмогу.
- Также не стоит делать все за них. Таким людям и детям важно ощущать себя способными на что-то, умелыми, сильными. Более того, они сами могут в чем-то вам помочь. Попросите их об этом! Особенному ребенку будет очень приятно сделать то, что не смог кто-то другой. Ему важно оказаться полезным.
- Ну и конечно, не стоит пользоваться его слабостями и ограничениями — провоцировать его и манипулировать его положением.

Впрочем, эти правила можно распространить и на отношения со всеми людьми.

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

Что, если ты — тот самый особенный ребенок?

Наверное, ты уже знаешь, каково это — быть особенным. Может быть, ты понял, что ты не такой, как все, совсем недавно. Вокруг тебя огромный мир с его правилами, требованиями и условиями. В нем много людей, детей и взрослых, которые так по-разному реагируют на тебя. Как не растеряться в этом большом мире? Как почувствовать себя его частью, не потеряв при этом себя, своей самобытности?

Если всем очень заметно, что ты особенный, и они смеются над тобой

Наверное, это обидно. Скорее всего, многие взрослые уже тысячи раз говорили тебе на твои переживания: «Не обращай на них внимания». И все эти тысячи раз ты понимал, что это невозможно — не обращать внимания. Ты обращаешь, и еще как. Обзывания, грубость, высмеивание — это унижительно и не может не задевать. Сделать вид, что тебе все равно, конечно, можно. Но почему-то это

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

чаще всего не работает и обидчики не перестают обижать тебя.

Знаешь почему? Потому что дети всегда чувствуют, когда кто-то «делает вид». Им хочется разрушить картинку твоей неуязвимости, которую ты создаешь для них. Дети хотят иметь дело с настоящим, правдивым, тем, что есть на самом деле. Поэтому не стоит напускать на себя неуязвимый вид — они все равно будут досаждать тебе, провоцировать, пока ты не взорвешься. Вот твой взрыв — это будет искренне, и именно этого они добиваются. **Лучше уж не скрывать своей уязвимости ни от них, ни от себя самого.** Ведь уязвимый — не значит страдающий, слабый, жертвенный. Уязвимый — это живой, нуждающийся в хорошем отношении, в друзьях, в поддержке.

Но особенным детям обычно очень хочется скрыть свою уязвимость, как, впрочем, и многим другим людям. К сожалению, они учатся этому у своих родителей, которым трудно принять тот факт, что их дети — особенные. Некоторые взрослые делают все, чтобы убедить самих себя, своего ребенка и всех во-

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

круг, что он — такой же как все. Надо ли говорить, что это провальная стратегия. Таких родителей можно понять — они еще не справились со своими чувствами: стыдом (что их ребенок отличается от других и как будто хуже), виной (они, возможно, сделали что-то не так), тревогой (что же будет с таким ребенком, как он справится с жизненными трудностями), страхом (что-то упустить, не сделать, потерять своих детей).

Им кажется: если ребенка как-то подлечить и подправить (подлечить часто и правда необходимо), то всем от этого станет проще жить. На мой взгляд, подправлять ребенка было бы странно, как будто особенный — это какой-то неправильный. **Особенный — это правильный, просто правильный на свой манер**, со своими своеобразными чертами, которые некоторым взрослым хочется непременно убрать. Как будто если это получится, то не будет ни проблем, ни сложных родительских чувств.

Но сложность и одновременно радость в том, что наши **особенности обычно не получается истребить**, а вот изучить, знать их,

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

для того чтобы приспособиться к жизни, — стоит; они — важная часть каждого человека. Собственно, они и делают его уникальным.

К сожалению, некоторым взрослым кажется, что убрать особенности проще, чем приспособить ребенка, ими обладающего, к жизни. Но на практике все не так просто.

Представь, к примеру, что ты — очень полный ребенок, и на то есть серьезные причины. Всем это видно, невозможно этого не замечать. Но если ты пытаешься делать вид, что ты никакой не толстый, а такой же как все, просто немножко поправился и вот-вот похудеешь, то только немой или очень воспитанный не прокомментирует твою фигуру. Если ты пытаешься это скрыть от других и от себя самого, то насмешки всегда будут неожиданными и обидными. Но если ты знаешь и принимаешь свою полноту, то на чужую реплику: «Смотрите, какой толстяк!», ответишь: «Я в курсе, каждый день вижу себя в зеркале», — и обидчику будет нечем крыть.

Трудно задеть человека тем, что он принимает без стыда. Ты толстый, кто-то

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

рыжий, один — непоседа и все время вскакивает, другой — тихий, скромный, всего боится, по большей части молчит. Твоя задача — научиться с этим жить. Если тебе важно и ты можешь — худей, перекрашивай волосы, иди навстречу своему страху. Но иногда это невозможно — ты слеп от рождения или у тебя врожденная особенность, которую не исправить. Остается только это принять и учиться жить с тем, что у тебя есть. **Знать свои ограничения и понимать свои возможности** важно не только людям с особенностями.

Если ты понаблюдаешь за детьми вокруг, то поймешь: все по-своему особенные. Ради интереса можешь даже поиграть с кем-нибудь в игру: находить уникальность в характере других людей, чтобы убедиться, что это так и есть. Можно сравнить, кто какие особенности выделил в отношении одних и тех же людей.

Или, к примеру, ты очень тихий ребенок и всего боишься. Конечно, все вокруг убеждают тебя не бояться, говорить громко, участвовать в детских шумных компаниях, а то

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

и пытаются заставить выступать на сцене. Только представь, как трудно спрятать свой страх и казаться шумным и веселым, как все вокруг. Но если научиться говорить: «Я — тихий. Мне нужно время, чтобы освоиться. Я освоюсь, и мне будет проще» или «Я вообще не из тех, кто выступает на сцене. Может быть, я смогу когда-нибудь это сделать, но точно не сейчас». Если ты вообще позволишь себе веселиться в той мере, в какой тебе весело, или проявлять активность, только когда ты к ней готов, то вообще все будет отлично.

Когда знаешь, умеешь назвать и принять свою особенность, жить гораздо проще. Важно, чтобы твои родители тебе в этом помогли. Самому иногда трудно даже сформулировать, в чем состоит твоя особенность, а со стороны бывает виднее. К тому же обычно без поддержки взрослых трудно обозначить и озвучить другим людям то, что следует из этой твоей особенности. Например, «у меня проблемы с желудком — и поэтому я не могу есть еду в столовой, только ту, что приношу с собой». Или: «я все принимаю близко к сердцу, поэтому, чуть что, плачу или

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

пугаюсь; мне нужно больше времени, чтобы привыкнуть и успокоиться», или: «у меня последствия болезни, и я не могу говорить четко, двигаться плавно, бегать быстро, но я все понимаю, хорошо запоминаю и способен отлично учиться и много знать».

Некоторым взрослым кажется, что признать и принять особенности в себе или своем ребенке означает «поставить крест», согласиться с ограничениями. Но признать свои ограничения — не означает перестать учиться новому, развиваться, меняться. Многим кажется: если принять свой страх, полноту, неспособность к языкам или математике, свои искореженные болезнью ноги или невнятную речь, то все останется как есть. Будто ты можешь измениться только из стыда или страха быть не как все, а не потому, что хочешь еще что-то уметь, еще чему-то научиться.

Наоборот. Если ты знаешь, кто ты, тебе легче осваивать новое. Можно всю жизнь вкладываться в ширму, в прикрытие, в притворство, стараясь казаться лучше, чем ты есть. Ширма, конечно, будет защищать тебя.

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

Но там, за ширмой, всегда есть ты, тот, кто боится оказаться без нее. Столько сил уйдет на то, чтобы не остаться без этого укрытия!

Но если ты знаешь, какой ты: возможно, чего-то не умеешь, чего-то никогда не сможешь — но у тебя и у каждого человека что-то получается хорошо, а что-то даже отлично. Наверняка кое-что ты делаешь так, как никто не умеет. Ширма тебе не нужна, не стоит вкладываться в нее и бояться ее потерять. Все свои силы ты можешь посвящать жизни, ведь в ней так много интересного для тех, кому не нужно прятаться и стыдиться, кому увлекательно узнавать.

Итак, что же делать, если все-таки обзываются? Во-первых, понять, что детям, которые делают это, скорее всего, сложно живется. Возможно, их ругают или унижают дома. Ведь если с человеком хорошо обращаются и его любят, ему не приходит в голову унижать и обзывать кого-то. Поэтому, когда другие дети так себя ведут, это больше говорит о них, чем о тебе. Возможно, их нужно пожалеть, поддержать, помочь. Но, конечно, тебе это делать не обязательно, если ты этого

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

не можешь, не хочешь или не знаешь как. Обычно помочь им — задача взрослых.

Во-вторых, дети, которые обзываются, чаще всего не догадываются о своих собственных особенностях или не могут их принять. Они боятся, что их самих будут дразнить, вот и стараются перехватить инициативу.

Но самое важное — если ты понимаешь, кто ты, и не стыдишься себя, то ранить тебя трудно. Ты прекрасно знаешь обо всех своих проблемах, а грубость или хамская обертка, в которую некоторые дети (а иногда и взрослые, увы) облачают твои ограничения, больше говорит об уровне их воспитания. В крайнем случае, можно так и сказать: «Это грубо» или «Это звучит по-хамски». Просто чтобы знали.

Если ты особенный, а от тебя все ждут, что ты будешь как все

Мы уже с тобой обсуждали, почему некоторые родители мечтают, чтобы их ребенок с особенностями был как все. Стыд, вина, страх, тревога. Помнишь? Им хочется, чтобы у них было меньше сложностей, а их особенный ребенок стал поскорее обычным и счаст-

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

ливым. Вот только они не знают, что все эти чувства и сложности бывают у всех, даже у родителей самых обычных детей (если, конечно, такие существуют).

Не все понимают, что счастье — это не когда нет проблем, а когда не надо все время ломать свою природу, можно просто жить, делать, что любишь и умеешь, узнавая и открывая новое, то, чего еще не знал о себе и о мире, решая сложные и простые жизненные задачи.

Некоторые учителя тоже предпочли бы учить обычных детей. Чем проще устроен ребенок или вообще человек, тем проще с ним управляться. Если подозревать в каждом ребенке особенного (что, по сути, так и есть), то тогда к каждому нужен особый подход. А если их тридцать человек в классе или того хуже — целая школа? А учитель или директор всего один? Вот для этого в школе придуманы законы и правила.

Если правил слишком много и они важнее самих детей, то особенному ребенку становится очень трудно. У него появляется ощущение, как будто его положили в ящичек и опреде-

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

лили, каким быть: не больше, не меньше. Ему нужно умудриться не торчать из ячейки, куда его решила поместить школьная система. Вот только так не получается. Природа задумала одно, а школа хочет другого. Им трудно приспособиться друг к другу: ребенку к школе, а школе — к ребенку. Чаще всего ребенку приходится жертвовать своей природой (когда он способен это сделать), если нет других школ и возможностей. Силы, которые могли пойти на его развитие, уйдут на попытки приспособиться, создание ширмы для школы.

Если правил мало или совсем нет, то коллектив из особенных детей легко превращает все в хаос. В хаосе часто трудно не только учиться, но и существовать. Поэтому, даже если ты **очень-очень особенный**, каким-то **основным** правилам школы, семьи или общества следовать все-таки нужно.

Иногда именно этим раздражают других людей особенные дети: их неумение следовать привычным правилам поведения воспринимается как что-то очень чужеродное, как хаос. В тех обществах, где открыто и дружелюбно относятся ко всему непохо-

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

жему — к тому, во что верят другие люди, что они носят, как ведут себя на улицах (если они не проявляют агрессии к окружающим), спокойнее смотрят и на особенных. Там, где приветствуется одинаковость и похожесть, любое отличие вызывает у окружающих желание привести его к единообразию. В таких обществах всех особенных стремятся переделать и исправить.

Любой человек и ребенок так устроен: он будет сопротивляться, когда кто-то пытается его изменить. Наша личность (и твоя в том числе) готова меняться по собственной воле — ты хочешь быть собой даже в своих переменах, когда изнутри рождается желание и возможность измениться. Ты это отлично чувствуешь. Одно дело — мыть посуду или делать уборку, потому что тебя заставляют. И совсем другое, если ты сам этого захотел. Заставить кого-то измениться можно только угрозой потери чего-то очень важного: любви или жизни. Вот только не велика ли цена — жизнь в страхе?

Поэтому идея привести всех к единообразию до сих пор не реализована, разве

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

что в странах или школах, где правит тирания подавления инаковости и страх. Боясь быть отвергнутыми или потерять жизнь, многие, конечно, готовы спрятать свое своеобразие подальше. Но если у человека нет рук, ног или способности видеть, слышать, разговаривать, стройно думать, то даже из страха ему не вернуть себе зрение, не вырастить ногу, здоровую психику или здоровый позвоночник.

Поэтому, как бы кто ни хотел привести тебя к единообразию, чаще всего это невозможно. Можно только **постараться следовать общим правилам и учитывать интересы других людей**, не отказываясь при этом от своей уникальности.

**Если тебе все же хочется быть
таким, как все**

Это совершенно нормальное желание. Быть как все — значит не выделяться из толпы. Быть среди других и не ловить удивленных, жалеющих или возмущенных взглядов. Особые люди, и дети в том числе, иногда устают от усиленного внимания к их персоне. Если ты тоже от этого устаешь, то наверняка

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

можно найти сообщество людей или детей с похожими проблемами. Среди них ты будешь как все.

Иногда можно просто побыть в одиночестве, отдохнуть от стараний, которые все равно приходится прикладывать, когда оказываешься в обществе других людей. Уединение не так страшит, если оно добровольное, а не вынужденное. К сожалению, некоторые родители так боятся чужой реакции, что предпочитают не появляться на людях со своим особенным ребенком.

Выносить недовольство окружающих или желание отвергнуть такого ребенка и его родителя — очень тяжело. Неудивительно, что такие родители больше устают, чаще бывают напряжены и озлоблены. Все время ждать нападения со стороны и еще успевать управляться с особенным ребенком — этого даже самый крепкий и героический человек не выдерживает.

Да и самому ребенку, то есть тебе, непросто. Многие дети — и ты, вероятно — отлично чувствуют чужую враждебность, недовольство или осуждение. Хотя тебя и твоих

ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. КАК ЖИТЬ?

родителей не за что осуждать. Вы не решали быть такими, не выбирали хромосомный набор. Но вы можете выбрать, как с этим жить, а каждый из нас может выбирать, как относиться к особенным людям, — выбирать меру своей человечности.

Знаешь, что я неоднократно наблюдала? Те, кто не стыдится своей особенности, кто принят своими родителями и самим собой, бывают такими интересными, обаятельными и харизматичными, что их быстро начинают любить все вокруг, забывая про их ограничения. Ты значительно больше, чем твои ограничения. Дай шанс увидеть это остальным.

Если тебе хочется жалеть себя

У всех случаются тяжелые времена. Бывают дни:

- я ничего не хочу, ни во что не верю, ни в чем нет смысла, лучше, если бы меня не было;
- мне так больно, что уже нет сил терпеть, это такая отупляющая или нестерпимая боль, что хочется отстегнуть свое тело, чтобы оно перестало болеть;

ОГРАНИЧЕННЫЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ

- жгучий стыд за то, что я не такой, наполняет меня, хочется провалиться сквозь землю, не быть;
- жить так тяжело, и сегодня кажется, что это никогда не изменится, всегда будет трудно;
- я боюсь жить, боюсь умереть, боюсь не справиться, разочаровать своих близких. Страх не дает мне дышать, жить, замечать себя и мир вокруг; хочется спрятаться так далеко, чтобы никто не обнаружил и не нашел.

Если сегодня у тебя такой день, то пожалей себя. Скажи: «Как мне трудно, больно, страшно! Мне невыносимо!» Можно плакать, испытывать отчаяние, швырять от ярости вещи (желательно не в своих близких). Можно скулить, выть, проклинать, стенать, возмущаться. Пусть это случится. Потом станет легче.

Не верь тем, кто говорит: не отчаивайся, все будет хорошо, все не так страшно, ты молодец, это будет не больно, ты справишься. Если тебе плохо, то отчаивайся, не верь,