

Основные стадии  
психологического переживания  
родителей ребенка с ОВЗ в семье

1. Шок
2. Отрицание
3. Гнев или агрессия
4. Торги
5. Депрессия или отчаяние
6. Принятие



# ШОК

Это первые часы или сутки с момента, когда человек узнал о диагнозе.

Для осознания ситуации необходимо время.



# Отрицание

Это само отрицание болезни.  
Самые яркие мысли этого периода:

- Этого не может быть.
- Со мной не могло случиться ничего подобного.
- Все это неправда.



# Гнев, агрессия

Человеку сложно под контролем держать свои эмоции, его захлестывает недовольство и раздражение.

Агрессивные реакции могут проявляться на **ВСЕХ** вокруг. Человек в состоянии гнева бывает просто не способен принять помощь, увидеть её. Помогая, вы можете столкнуться с обесцениванием.



# Торги

Человек пытается «договориться» с судьбой, богом, или с самим собой, чтобы «выторговать» обратно здоровье.

Основной показатель – это слова «Если...то...».

Например: «ЕСЛИ я попрошу прощения у всех кого обидел, ТО тогда я смогу выздороветь».



# Депрессия, отчаяние

Эта фаза самая продолжительная, её называют стадией опустошения. Человеку на этой стадии хочется часто плакать, просто лежать, спрятаться от всех окружающих. Он чувствует бессилие и беспомощность.



# Принятие

Болезнь ребенка воспринимается как часть жизни, родители принимают его, видят возможные препятствия, принимают помощь окружающих, ищут пути преодоления болезни.



Позиция родителей: «Признать – значит научиться с этим жить».