РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

«Если я чем-то на тебя не похож,
я этим вовсе не оскорбляю тебя,
а, напротив, одаряю».

Антуан де Сент-Экзюпери

В известном смысле, родитель рождается вместе с ребёнком. Как ребёнок учится всему в этом мире, так и родитель учится своей новой роли. Но если ребенок имеет особые потребности в своём развитии, то и родителю следует получить особыезнания.

Первые рекомендации, на которые стоит обратить внимание родителям детей с ограниченными возможностями здоровья, таковы:

- Попытайтесь найти родителей других «особых» детей. Опыт другой семьи позволит вам научиться жить по новым правилам. Вы поймёте, что не одиноки, что жизнь продолжается, и научитесь справляться со всеми сложностями своегоположения.
- Держите в курсе проблем ребёнка ваших близких. Не скрывайте от них свои чувства, не замыкайтесь на проблемах ребёнка. Если вы скроете что-то сейчас, потом вам будет уже сложнее об этомговорить.
- Живите сегодняшним днём. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первоевремя.
- Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка сегодня со вчерашними еговозможностями.
- Ищите и изучайте информацию. Не стесняйтесь спрашивать у докторов, других специалистов и, возможно, других родителей непонятные вам термины и слова. Старайтесь найти соответствующую литературу. Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы учитесь лучше понимать то, что касается вашего ребёнка. Часто получается, что мама может заметить и сделать больше, чем специалист. Записывайте вопросы, возникающие в ходе разговора при встрече с врачами, педагогами. Заведите дневник, куда будете заносить всю информацию о состоянии вашего ребёнка. Просите у специалистов копии всей документации, касающейсяребёнка.
- Не будьте робкими и застенчивыми. Часто родители чувствуют себя неловко в присутствии врачей и педагогов. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы можете казаться навязчивыми. Это ваш ребёнок, и кроме вас, никто не может за негопостоять.

- Всегда помните, что развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным и менее нуждающимся в вашей любви и заботе.

Любите вашего ребенка и чаще показывайте ему это.

Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания — это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.

- Научитесь справляться со своей злостью, да, именно с ней. Такие чувства часто возникают, когда родители узнают, что у их ребёнка серьёзные проблемы со здоровьем, многие винят врачей, Бога, себя и всех вокруг. Но постарайтесь понять, что негативные эмоции делают вас слабее. С ними необходимо справиться. Жизнь лучше и легче, когда чувства и эмоции позитивны. Вы лучше справитесь с ситуацией и подготовите ребёнка ко всему, что ждёт его в жизни, ведь дети могут перенимать отношение к миру вокруг от родителей, подражая им, если горькие чувства отступят перед вашей энергией иинициативой.
- Постарайтесь быть благодарными. Когда всё кажется ужасным и отвратительным, сложно найти причину для благодарности. Если вы вспомните всё хорошее, что было и есть в вашей жизни, оглянитесь вокруг, вероятнее всего, положительные чувства перевесят отрицательныеэмоции.
- Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности – это принимать жизни такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить не можем. Ваша задача – научится отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать. Не тратьте своё время и энергию на мысли: «а если бы он родился здоровым, то сейчас было…» или «вот если бы я знала тогда, я бы…» Лучше займитесьребёнком.
- Время на вашей стороне. Оно залечивает многие раны. Со временем вы уже не будете так горевать по тем моментам, о которых печалились в самомначале.
- Ищите образовательные учреждения, реабилитационные центры. Можно найти специалистов, логопедов, дефектологов, педагогов, массажистов или чему-то обучиться самому. Обращайтесь в органы образования по месту жительства. Не откладывайте этот вопрос на потом, чем раньше специалисты будут заниматься с вашим ребёнком, учитывая его отклонения в развитии, темлучше.
- Не забывайте о себе. Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду. Понятно, что воспитывать детей с особыми потребностями несколько сложнее. Но, несмотря на то, что забота и уход за ребёнком отнимает почти всё время, постарайтесь всё же

устраивать себе передышки. Необходимо хотя бы несколько часов в неделю проводить вне дома: это можетбытьвстречасдрузьями,салонкрасоты,фитнес-клуб,походвкино.

- Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает нас беспомощными. Сопереживание — способность разделять чувства другого человека — эмоция, которая делает наслучше.
- Не осуждайте. Особые родители осуждают окружающих людей за их негативную реакцию по отношению к ним самим или их детям. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать хотя бы просто тактично. А тем более расстраиваться и огорчаться из-за них. Они через 10 минут поговорят и забудут про вас, а у вас испортится настроение на несколько часов.
- По возможности, выполняйте обычные ежедневные дела. Есть хорошее правило: «Когда возникает проблема и ты не знаешь что делать, делай то, что бы ты стал делать в любомслучае».

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ СЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. Дети с ограниченными возможностями находятся в очень сложном положении эмоционально, морально и психологически. Детям нужно учиться функционировать в быту и общаться с людьми, но из-за своих ограниченных физиологических возможностей они не могут полноценно выполнять какую-либо деятельность. На родителей таких детей, так же, ложатся большие нагрузки, в связи с деятельностью по уходу за больным ребёнком и ответственностью за его жизнь. Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии и т.д.

Всё это влияет на отношение родителей к своим детям. Следовательно, им так же, как и их детям, нужны психологическая помощь и поддержка.

- Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть вбудущее.
- Никогда не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, каквсе.
- Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоженуждаются.
- Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своегоокружения.
- Организуйтесвойбыттак,чтобыниктовсемьенечувствовалсебя

«жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

- Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.
- Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию

- Учитесь отказывать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишний раз проконсультируйтесь с врачом илипсихологом.
- Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменятвас.
- Создавайте условия для общения ребёнка сосверстниками.
- Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.
- Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.
- Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
- Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаетесебе!
- Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение,самообладание.
- Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации воспитательной работы. Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить опомощи.
- Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком « на людях».
- Доброжелательно реагируйте на проявления интереса состороныпосторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.

- Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и вне его. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя «как все».
- Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите оней.

Вместо того чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всемлюбовь…

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ.

Воспитание и развитие «особого» ребенка доставляет очень много переживаний родителям. Поэтому семье, где растут такие дети, может быть необходима помощь в форме рекомендаций, которые помогут решить многие практические вопросы. Обогащая себя новыми знаниями, члены семьи смогут научиться выстраивать понятную для ребенка, эффективную стратегию воспитания, позволяющую всем чувствовать себя комфортно, выбрать тот или иной вид взаимодействия с ребенком в конкретной ситуации.

- Самое важное - не маскировать диагноз за якобы "более благозвучным" и "социально приемлемым". Не убегать от проблемы и не фиксировать все внимание на негативных аспектах диагноза, таких, как: инвалидность, непонимание окружающих, конфликты в семье и прочее. Гипертрофированное представление о ребенке, как о гениальном, также вредно, как и подавленное состояние от его не успешности.
- Как можно раньше адаптировать ребенка к жизни в обществе; научить его справляться с собственными страхами; контролировать эмоции.
- Необходимо без колебаний отказаться от терзающих иллюзий и выстроенных заранее планов на жизнь. Принять ребенка таким, каков он есть на самом деле. Действовать исходя из интересов ребенка, создавая вокруг него атмосферу любви и доброжелательности, организовывая его мир до тех пор, пока он не научится делать это самостоятельно
- Помните, что аутизм - это расстройство развития ребенка, сохраняющееся на протяжении всей жизни и без вашей поддержки ребенку с аутизмом не выжить.

Ребенок с аутизмом, как и всякий другой ребенок, индивидуальность, поэтому используя общие рекомендации, нужно также учитывать специфические реакции ребенка, и на их основе, строить обучение. Описаны случаи, когда дети с аутизмом, вырастая, работали по профессии, лежащей в сфере их детских увлечений. Ребенок, увлеченный цифрами, в будущем может стать бухгалтером или налоговым инспектором;

- режим, дети - аутисты болезненно воспринимают любые действия, выходящие за рамки привычных, поэтому старайтесь придерживаться привычных для ребенка процедур;
- необходимо заниматься каждый день, это очень трудно, но только это может принести результаты. Начинать лучше с 5 минут и постепенно время занятий довести до 2-3 часов в день, конечно, с перерывами.
- необходимо научить ребенка слову "стоп". Дело в том, что эти дети, имея различные фобии, могут не замечать реальных опасностей: переходить улицу перед машиной, приближаться к горячим предметам. Если ребенок будет знать слово "стоп", это может уберечь его от травм. Сделать это можно следующим образом: внезапно прекратить какое-то действие и твердо сказать "Стоп", со временем он поймет, чего от него добиваются;
- аутисты обычно любят смотреть телевизор, но их необходимо ограничивать в этом;
- не нужно избегать общества других детей. Желательно, чтобы такой ребенок посещал садик, пусть не весь день, а 2-3 часа в день:
- необходимо отвлекать его от бессмысленных, стереотипных движений. Это можно сделать с помощью танцев, прыжков на месте;
- желательно как можно больше беседовать с ребенком. Даже если он остается безучастным, нужно помнить, что он нуждается в общении даже больше, чем обычные дети;
- большинство людей нуждаются в уединении и дети с аутизмом не исключение. Необходимо сделать ему какой-нибудь "тайный" уголок - место, где он может оставаться наедине со своими мыслями и ему никто не будет мешать;
- необходимо постараться понять, чем вызваны его механические движения, и перевести их в продуктивное, созидательное русло;
- дети с аутизмом обычно любят качели, поощряя это увлечение, можно добиться лучшего развития вестибулярного аппарата;
- необходимо соблюдать осторожность в общении ребенка и домашних животных. Дело в том, что дети – аутисты могут быть немотивированно агрессивны по отношению к животным. Прежде чем завести домашнего любимца, можно подарить ребенку мягкую игрушку;

- найдите хорошего врача - психиатра. Желательно обращаться к одному специалисту, зная особенности ребенка и динамику его развития, он сможет более точно корректировать терапию;
- дети с аутизмом страдают скрытой пищевой аллергией. Найдя аллерген и исключив его из рациона, можно добиться значительного улучшения в поведении ребенка;
- хороший результат дает посещение с детьми различных центров и сообществ для детей с аутизмом. Именно там можно получить информацию о новых методиках лечения и коррекции поведения.

И самое главное – такого ребенка необходимо принимать таким, какой он есть, не сравнивая с другими детьми. Он не лучше и не хуже их, он просто другой.

Помните, что вы не одиноки, есть ещё люди с такой проблемой.

ЗАКОНЫ УСПЕХА

Если мама и папа хотят воспитать своего малыша полноценной личностью, максимально адаптированной к существованию в обществе, несмотря на тяжелый недуг, им нужно усвоить два золотых правила эффективной работы:

1. У каждого ребенка есть индивидуальный диапазон доступных возможностей, при тщательном изучении которого можно подобрать наиболее адекватную долюнагрузки.
2. Хорошего результата можно достичь лишь в том случае, если опираться на грани возможного, а не оглядываться на прошлые поражения. Залог успеха - это планомерная, терпеливая и целенаправленнаяработа.

Но главное, что должен знать и чувствовать ребенок, - то, что в огромном и не всегда дружелюбном мире есть маленький островок, где он всегда может почувствовать себя защищенным, любимым и желанным. А стремление добиться чего-то в жизни появится только тогда, когда маленький человечек поверит, что способен изменить свое положение в обществе. Мамы и папы всегда должны помнить: каждый ребенок обязательно станет взрослым.