

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ

Предлагаем Вам некоторые рекомендации, которые определились в результате опыта работы с родителями, воспитывающими детей с особенностями в развитии. Надеемся, что эти советы помогут Вам преодолеть психологические трудности, обрести надежду и смысл в жизни.



Постарайтесь преодолеть страх и отчаяние

Рождение ребёнка с особенностями в развитии воспринимается родителями как величайшая трагедия. Факт появления на свет ребёнка не такого, как у всех, стал причиной сильного стресса, который Вы испытываете, в первую очередь, как РОДИТЕЛИ.

Откажитесь от обвинений в свой адрес и адрес супруга(и). Вам очень трудно сейчас. Вы столько времени ждали часа, когда родится ваш малыш. Вы надеялись вместе с ним строить его и вашу жизнь. А теперь, Вы полагаете, что все рухнуло. Жизнь кажется Вам наполненной не проходящей тоской и болью.

Не отчаивайтесь! Возьмите себя в руки! Вашему малышу, каким бы он ни был, нужна помощь, и эта помощь должна прийти именно от Вас. Вы ему нужны уверенными в себе и сильными, а не беспомощными и слабыми. Наберитесь терпения и помогите ему и себе. Преодолейте страх и отчаяние. Помните, что любовь к ребёнку и терпеливая постоянная работа с ним (именно так можно назвать повседневное выполнение заданий с ребёнком), позволит Вам добиться наибольших успехов. Успокойтесь и постарайтесь следовать нашим рекомендациям.

Необходима определённость

Постарайтесь объективно оценить сложившуюся ситуацию. Любая проблема может быть решена только в том случае, если ее четко себе представлять. Сейчас вам мешают неизвестность и неопределенность. Важно действовать, а не предаваться переживаниям. Но действовать нужно обдуманно.

Так как у Вашего ребенка имеются особенности в развитии, ему, а, возможно, и Вам требуются различные виды помощи, а именно: медицинская, педагогическая, психологическая.

Определите, какая помощь необходима Вашему ребенку (семье) в первую очередь

Скорее всего, Вы уже получили консультацию у врача. Тем не менее, мы уточним, что должен включать в себя каждый из видов помощи.

Медицинская помощь

Необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога, детского психоневролога или детского психиатра независимо от того, дал ли такую рекомендацию педиатр. Это можно сделать в детской поликлинике по месту жительства или в любом детском медицинском учреждении, в котором есть такие специалисты. Каким бы ни был поставленный Вашему ребенку диагноз, постарайтесь сохранять спокойствие. Ведь диагноз может еще уточняться в ходе первых лет жизни ребенка.

Однако нельзя терять время, необходимое для лечения ребенка, так как существуют заболевания, которые, в случае ранней диагностики, оказываются практически излечимыми. Заболевания у детей раннего возраста могут быть различными. Особое внимание медицинским рекомендациям должны уделить родители тех детей, у которых выявлено раннее отставание в сроках психомоторного, психоречевого и психофизического развития.

Одновременно Ваш ребенок может иметь и другие проблемы (нарушения слуха, зрения, двигательные нарушения), которые могут быть диагностированы только специалистами (отоларингологом, офтальмологом и неврологом.). Необходимо обратиться к данным специалистам.

Отнеситесь внимательно ко всем рекомендациям врачей и старайтесь точно их выполнять. Врачи назначат медикаментозную терапию и подскажут план дальнейшей медицинской реабилитации Вашего ребенка.

Если встанет вопрос о рождении других детей в семье, обратитесь в генетическую консультацию. Уровень развития современной науки позволяет достаточно точно определить риск повторного рождения «особенного» ребенка.

Психолого-педагогическая помощь

Чтобы исправить выявленные у Вашего ребенка нарушения, одной медицинской помощи недостаточно. Необходимы психологическая и педагогическая коррекция. Если проблема четко определена и очерчена, она может быть разрешена.

Существуют специальные дошкольные и школьные учреждения, в которых обучаются дети с различными

особенностями в развитии (неслышащие и слабослышащие, невидящие и слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, умственно отсталые, с диагнозом «ранний детский аутизм»). В этих учреждениях используются специальные методы обучения, развития и адаптации детей к социальной среде.

Если ребенок дошкольного возраста имеет такие особенности развития, Вы можете обратиться в территориальную или краевую психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК), в Социальный Центр помощи семье и детям или Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции и т.д.

Опытные специалисты (врачи, психологи, педагоги) окажут Вам квалифицированную помощь, уточнят диагноз и определяют профиль учреждения, в котором Ваш ребенок сможет получить доступное ему образование.

Постарайтесь принять факт наличия проблемы развития у Вашего ребенка

Часто родители особенных детей много времени, сил и энергии тратят на процесс отрицания существующей у ребенка проблемы.

Некоторые стараются как бы её не замечать, другие слишком много думают о ней, внутренне страдают и стараются доказать окружающим, что проблемы нет. Такая линия поведения непродуктивна и не принесёт пользы ни Вам, ни Вашему ребенку, ни окружающим.

Найдите в себе мужество признаться в том, что у Вашего ребенка есть особенности в развитии. В сущности, не столь важно, как называется заболевание или состояние, в котором находится Ваш ребенок. Это лишь термин, которым пользуются специалисты. Важнее знать, какие **возможности преодоления** этого состояния существуют. А в этом Вам помогут специалисты: врачи, психологи, педагоги.

Постарайтесь избегать агрессии, раздражения, подавленности и страха, которые, естественно, могут возникнуть, из-за волнения о здоровье ребенка.

Измените отношение к Вашему ребенку, не считайте его бесперспективным

Испытывая чувства отчаяния, горечи, многие родители склонны преувеличивать проблемы своего ребенка и рассматривают его будущее как бесперспективное. Все зависит от Вашей мудрости, терпения и усилий.

- Но одновременно, будьте объективны, не ждите «чуда». Помните, что в Вашей власти сделать для ребёнка максимально много.

- Не старайтесь быть также «скорой помощью» для Вашего ребенка. Не делайте за него то, что он может сделать сам. Постепенно приучайте его преодолевать посильные для него трудности. Только руководя этим процессом, Вы сможете ему помочь. В случае неповиновения ребенка, его непослушания, переходящего в истерику или упрямство, реагируйте спокойно - покажите ребенку как можно выйти из проблемной ситуации.

- Не поддавайтесь унынию, ведь Вы только в начале жизненного пути Вашего ребенка. Этот путь, безусловно, сложнее, чем у большинства его сверстников. Но и ему улыбнутся радость, успех и счастье быть любимым, нужным Вам, Вашим близким и другим людям.

Примите Вашего ребенка таким, какой он есть

- Постарайтесь строить отношения с ребенком как оптимальные. Ваш ребенок в любом возрасте, будь он младенец или уже подросток, все равно Ваш РЕБЕНОК. Он нуждается в заботе. Наличие у ребенка особенностей развития вовсе не означает, что Вы и он несчастны.

- Любите своего ребенка. Не отвергайте его из-за физического или интеллектуального несовершенства. Поверьте, что через некоторое время недостатки для Вас перестанут быть значимыми.

- Думайте о том, что **важно только то, что он есть, что он Вас любит, что ему нужны Ваши тепло, ласка и защита.**

Вашему ребёнку нужна педагогическая помощь

Чем раньше Вы начнете специальную коррекционную работу с ребенком, тем большего успеха достигните.

Что значит специальная коррекционная работа?

Она предполагает помощь специалистов, владеющих специальными методами коррекции особенностей развития, имеющихся у ребенка. Чтобы получить необходимые знания по этим вопросам, Вам необходимы консультации специалистов.

Вам следует обязательно пойти на прием к логопеду, который объяснит, как следует развивать речь ребенка. Если ребенок нуждается в



занятиях с дефектологом, существуют детские учреждения, где оказывается помощь такими специалистами.

Советы для матери ребенка

▪ Помогите себе, поменяйте отношение к себе

Не фиксируйте свое внимание на мрачном, не «застревайте» в печальных состояниях. Ваше сознание не должно постоянно вращаться вокруг проблем ребёнка. Если Вам очень плохо, а помочь некому, постарайтесь вспомнить какое-либо приятное событие из жизни, ощущения и чувства, которые Вы тогда испытывали. Постарайтесь задержаться на этих воспоминаниях, чтобы уравновесить настоящие ощущения. Для Вашего организма подобные воспоминания станут своеобразным психологическим «витамином», с помощью которого Вам удастся преодолеть психологический дискомфорт.

Одновременно научитесь управлять собой, своими ощущениями и чувствами, мыслями и действиями. В случае возникновения тревожного или депрессивного состояния научитесь говорить себе «СТОП».

Прогнозируйте любую ситуацию, участниками которой становится Ваш ребенок, Вы и окружающие. Если почувствовали недоброжелательное к себе или к ребенку отношение, не старайтесь изменить позицию другого человека, доказывая, что он не прав. Не тратьте силы на бессмысленный спор. Просто прервите общение с данным лицом. Ведите себя всегда корректно. Не повышайте голос и не кричите. Но умейте защитить себя и ребенка.

В случае возникновения неприятных ощущений, связанных с разглядыванием Вашего ребенка, сочувствующими взглядами, расспросами в транспорте, магазине или на улице, мысленно постройте защитную стенку (поместите ребенка и себя в невидимый футляр, броню), отделяющую Вас от любого неприятного и раздраженного субъекта.

Научитесь смягчать, нейтрализовать любой конфликт доброжелательным отношением к окружающим. Старайтесь заряжать окружающих позитивным настроением, улыбкой, шуткой.

Если у Вас есть возможность оставлять ребенка с кем-либо из домашних, постарайтесь найти себе работу. У Вас появятся новые знакомства, новые отношения, новые обязательства. Работа поможет Вам почувствовать себя значимой и нужной другим людям.

Если Вам представится возможность работать в учреждении, где будет находиться Ваш ребенок, обязательно соглашайтесь.

Не отстраняйтесь от мира со своими проблемами. Постарайтесь найти среди ваших старых и новых знакомых тех, кто бы мог адекватно воспринимать Вас и ребенка. Поддерживайте отношения с теми, кто мог бы присмотреть за ребёнком некоторое время, в случае необходимости.

- **Измените отношение к отцу ребенка**

Не обвиняйте мужа в том, что, возможно, из-за него ребенок родился с особенностями в развитии, ведь это Ваш общий ребенок. Старайтесь не утратить доверительность и искренность чувств. Поддерживайте с супругом интимные отношения.

Не демонстрируйте мужу свою усталость в виде истерик и скандалов. Лучше скажите ему, что Вы устали и попросите его помочь. Не устраивайте ссор по пустякам. Если Вы чувствуете, что муж не понимает проблем ребенка, и между Вами возникло отчуждение, не стремитесь решить все проблемы сгоряча, а попытайтесь наладить отношения. Обсуждайте с мужем проблемы семьи и проблемы ребенка. Обменивайтесь мнениями о его будущем. Даже в самой тяжелой ситуации научитесь прощать близких. Не обвиняйте их в том, что у Вас с ребенком так много проблем.

Для укрепления отношений между ребенком и его отцом, старайтесь привлекать мужа к заботам о малыше, давая различные поручения. Не обращайтесь к нему с заявлениями о том, что он был на работе, устал, ему нужно отдохнуть. Даже самая ответственная работа не может помешать отцу заботиться о своем ребенке. Пробудите в муже интерес к развитию малыша, зажгите его Вашими идеями и маленькими совместными с ребенком успехами. Используйте выходные дни для проведения общего досуга.

Учите мужа на собственном примере общаться с малышом и любить его. Поощряйте любые попытки мужа проявить интерес к ребенку. Ведь чем ближе сердцем к ребенку, тем меньше замечаешь его физические и психические недостатки. Называйте это любовью и говорите мужу об этом.

Старайтесь не замечать недостатки мужа, постоянно подчеркивайте его достоинства - мужчины это ценят. Хвалите его в первую очередь за то, что он любит малыша. Приобщите к заботе о ребенке и близких родственников мужа.

Советы для отца ребенка

▪ **Измените отношение к матери Вашего ребенка**

Ваша жена и мать ребенка находится в состоянии постоянного стресса. Факт того, что именно она родила больного ребенка, вызывает у нее самые противоречивые чувства, следствием которых являются слезы, истерики, непредсказуемый гнев, агрессия, бесконтрольная депрессия или апатия.

Женщины очень тяжело переносят подобный удар судьбы, который, по оценкам ученых, равносильен смерти или потере самого близкого человека. Не всякий человек способен выдерживать удар такой силы, да еще и столь длительное время.

Постарайтесь понять чувства и переживания Вашей жены. Не ставьте ей в укор то, что ребенок родился таким. Ведь ребенок общий Ваш и ее. Нет смысла выяснять, кто виноват.

Виновных нет! Есть проблема, которую необходимо решать обоим.

Быть мужчиной - значит быть сильным. Постарайтесь передать хотя бы часть вашей силы и мужества жене. Она испытывает огромную потребность в этом. Поверьте, ей необходима именно Ваша поддержка.

Многие мужчины считают, что их основная обязанность - материальное обеспечение семьи. Вы, конечно, правы. Но Вашей жене, женщине, которую Вы любите, нужна и другая поддержка - психологическая, точнее, просто человеческая, душевная. Поддержите жену, словом, своей позицией, Вашим отношением к ней и к ребенку. Пусть она почувствует, что рядом с ней действительно МУЖЧИНА (а это значит сила и мужество), который не оставил и НИКОГДА не оставит ее трудную минуту.

Некоторые мужчины испытывают психологические трудности, связанные с проблемой вхождения в новую жизненную ситуацию, с проблемой привыкания к своему новому положению - отца больного ребенка. Им больно от мысли, что их ребенок, которому они хотели бы передать весь свой жизненный опыт, свое материальное имущество, свои неосуществленные мечты, оказался неспособным к принятию этого.

Не спешите! Примите наш совет: не стремитесь уже сейчас решать эту проблему и решать за ребенка то, что он сможет или не сможет в будущем.

Последуйте нашим рекомендациям: старайтесь больше времени проводить с Вашим ребенком, научитесь помогать ему в том, что он еще пока не умеет (кормите его, одевайте, купайте).

Старайтесь, в отдельных случаях, заменить мать малыша. Гуляйте с ребенком в свободное время, предоставив жене заниматься домашними делами.

Не обращайтесь внимания на назойливые расспросы окружающих, вызывающие неприятные ощущения. Не срывайте свой гнев на ребенке, если он не справляется с каким-либо заданием или не умеет что-либо делать, покажите ему как это нужно сделать. Как можно его этому научить, посоветуйтесь с женой - у нее больше времени для ознакомления с рекомендациями специалистов.

- **Будьте активными в общении со своим ребенком**

Матери ребенка необходимо знать, что в ранний период жизни (от рождения до трех лет), особенно в первые два года, основным фактором развития ребенка является ее общение с ним. В настоящее время доказано, что именно мать обладает специфическими и высокоэффективными возможностями стимуляции развития ребенка раннего возраста. Чем больше времени уделяет мать ребенку, тем успешнее будут преодолеваются особенности в его развитии.

С первых дней жизни ребенка необходимо осуществлять разнообразную деятельность, направленную на развитие ребенка. Разговаривайте с ним, показывайте различные игрушки и предметы, привлекая к ним его внимание, делайте пассивные двигательные упражнения (двигайте ручками и ножками ребенка), предварительно ознакомившись с рекомендациями врача, а также стимулируйте ребенка к самостоятельным активным действиям.

Дети с особенностями в здоровье чаще пассивны. Они реагируют на мать позднее, позднее отвечают на ее ласки, ее обращение к ним. Именно поэтому матери необходимо быть активнее самой, больше уделять времени ребенку и не ограничивать свои контакты с ним удовлетворением лишь его биологических потребностей (кормлением, купанием, сменой подгузников). Но и вовремя этих каждодневных забот нужно тоже общаться с ребенком, разговаривать с ним, ласкать его, дав почувствовать ему Вашу любовь.

Очень важно, чтобы на этом этапе ребенок научился реагировать на Ваше лицо, улыбку, ваши действия. Следует вызвать у него положительные ответные реакции: улыбку, смех, голосовые вокализации, движения ручками или ножками. Для этого чаще разговаривайте с ребенком, стремитесь к тому, чтобы он научился реагировать на Ваш голос, который всегда должен звучать нежно и ласково.

Поиграйте с ребенком в игру «Ищи меня. Где я?». Наклонитесь над ребенком так, чтобы он Вас видел. Затем немного переместитесь в сторону и позовите ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы его взгляд попал на Ваше лицо. Можете спрятаться за спинкой кровати ребенка или под платком, накинув его на голову. Важно, чтобы Вы потом обязательно «нашлись», и чтобы ребенок радовался Вашему появлению.

Советы для бабушек и дедушек ребенка

Не теряйте контакт с Вашим сыном, дочерью и внуками

Эмоционально-личностное общение с ребенком осуществляют и другие взрослые: бабушки, дедушки, братья, сестры. Важно, чтобы это общение было не только наполнено теплом и лаской по отношению к ребенку, но и способствовало его развитию и, таким образом, вхождению в мир.

Окажите поддержку матери ребенка в уходе за ним.

Мы предлагаем родителям краткий план их действий по воспитанию и обучению детей, имеющих особенности в развитии. Мы не пытаемся изложить подробно все методики, а лишь сообщаем родителям те направления, по которым им следует работать (и по которым они могут получить соответствующие консультации у специалистов), а именно:

- эмоционально-личностное развитие ребенка; развитие предметной деятельности;
- обучение навыкам приема пищи, опрятности, одевания и умывания;
- обучение игре;
- подготовка к школе.

Известно, что вероятность благополучного развития любого ребенка, а тем более ребенка с особенностями в развитии выше, если его мать довольна своим положением в жизни и не испытывает внутренних негативных переживаний. Очень важно, чтобы ее самооценка, оценка ее отцом ребенка и окружающими были бы положительными. Это будет способствовать гармонизации взаимоотношений в семье. Поддержите ее в заботах и хлопотах о ребенке.

Надеемся, что наши советы помогут Вам поверить в ребёнка и достичь в жизни многого вместе с ним.