

10 советов родителям детей с ОВЗ

Предлагаем некоторые рекомендации, которые возникли в результате взаимодействия специалистов с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья. Надеемся, что эти советы помогут вам преодолеть психологические трудности и обрести надежду и смысл в жизни.

Совет первый: постарайтесь преодолеть страх и отчаяние.

Рождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья воспринимается вами как величайшая трагедия. Факт появления на свет ребенка «не такого, как у всех» является причиной сильного стресса, который вы испытываете, в первую очередь, как его родители. Не корите и не вините себя. Вам очень трудно сейчас. Вы столько времени ждали, когда наступит долгожданный час, и 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! Не все так безнадежно! Возьмите себя в руки!

Вашему ребенку, каким бы он ни был, нужна помощь, и эта помощь должна прийти именно от вас. Вы нужны ему мужественными, сильными, а не слабыми и беспомощными. Наберитесь терпения и помогите ему и ... себе. Преодолейте страх и отчаяние. Помните о том, что не отчаяние и не сомнения в своих возможностях, а любовь к ребенку и терпение, постоянная забота о нем позволят вам добиться наибольших успехов. Успокойтесь и постарайтесь следовать нашим рекомендациям.

Совет второй: необходима определенность. Вы должны уточнить ситуацию, в которой находится ваш ребенок.

Чтобы найти выход, лучше действовать, а не предаваться переживаниям. Но действовать нужно обдуманно. Предлагаем вам следующий план.

Вашему ребенку потребуются различные виды помощи, а именно:

- медицинская,
- педагогическая,
- психологическая.

Совет третий: определитесь, какая помощь необходима вашему ребенку и вашей семье в первую очередь.

Медицинская помощь. Вы обязательно должны проконсультировать своего ребенка у невролога, детского психоневролога или детского психиатра. Отнеситесь внимательно ко всем рекомендациям врачей и старайтесь точно их выполнять. Врачи назначат медикаментозную терапию и подскажут план дальнейшей медицинской реабилитации вашего ребенка.

Если вас волнует вопрос рождения других детей в семье, не забудьте обратиться в генетическую консультацию. Уровень развития современной науки позволяет достаточно точно определить риск повторного рождения «неблагополучного» ребенка.

Диагностика и 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 и разрешена. В нашей стране существует широкая сеть специальных дошкольных и школьных образовательных учреждений, в которых обучаются дети с различными особенностями (глухие и слабослышащие, слепые и слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, ЗПР, УО, РДА). В этих учреждениях используются специальные методы, направленные на их обучение, развитие и адаптацию к социальной среде.

Если ваш ребенок дошкольного возраста и страдает такими расстройствами, вы можете обратиться в районную или городскую ПМПК, в психолого – медико – социальный центр или реабилитационный центр по месту жительства. Опытные специалисты (врачи, психологи, педагоги) окажут вам квалифицированную помощь, уточнят диагноз и определяют профиль учреждения, в котором ваш ребенок сможет получить доступное ему образование.

Совет четвертый: постарайтесь принять факт наличия недостатков развития у вашего ребенка.

Не пытайтесь убедить специалистов, к которым вы пойдете на консультацию, в том, что ваш ребенок такой, как все. Будьте внимательны к их советам и рекомендациям. Не бойтесь постановки ребенку «страшного» для вас диагноза (УО, РДА и др.). Не уподобляйтесь страусу, который прячет голову под крыло, чтобы не видеть опасности. Примите существующую реальность – нарушения развития у вашего ребенка. Многие родители тратят драгоценное время, силы и энергию зря, отрицая существующие у ребенка проблемы. Некоторые стараются как бы их не замечать. Другие слишком много думают о них, внутренне страдают и также стараются доказать окружающим, что для них этих недостатков нет.

Такое понимание сложившейся ситуации непродуктивно. Оно не принесет пользы ни вам, ни вашему ребенку, ни окружающим. Поступая подобным образом, вы вовсе не разрешаете проблемы, а лишь закрываете глаза на их существование. Не отрицайте наличие проблемы. Найдите в себе мужество и признайтесь в том, что у вашего ребенка есть особенности. Ведь, в сущности,

не столько важно, как называется заболевание или состояние, в котором находится ваш ребенок. Это лишь термин, которым пользуются специалисты. На наш взгляд, вам важнее знать, какие существуют возможности коррекции этих нарушений. А в этом помогут специалисты – врачи, психологи, педагоги. Не травмируйте себя и не испытывайте стыда из-за поставленного диагноза.

Постарайтесь также не поддаваться агрессии, раздражению, подавленности и страху, которые, естественно, могут возникнуть на почве волнения о здоровье вашего ребенка.

Совет пятый: измените отношение к вашему ребенку, не считайте его бесперспективным.

Испытывая чувство отчаяния, горечи и боли, многие родители склонны к гиперболизации проблем своего ребенка и рассматривают его будущее как бесперспективное.

Не преувеличивайте проблемы вашего ребенка. Никогда не говорите себе, что из него ничего не выйдет в перспективе. В жизни есть много такого, что предсказать с позиций сегодняшнего дня трудно. Все зависит от вашей мудрости, терпения и усилий.

С другой стороны, не стройте себе воздушных замков и не ждите чуда. Его не будет. Никто не может сделать так, чтобы у вашего ребенка не осталось проблем. Но только в вашей власти сделать для него максимально многое.

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, покажите ему правильный выход из трудного положения. Проявите ему при этом свою любовь.

Не поддавайтесь унынию, ведь вы только в начале жизненного пути вашего ребенка. Этот путь, безусловно, сложнее, чем у нормальных его сверстников. Но и на нем ему улыбнутся радость, успех, счастье быть любимым, нужным вам, вашим близким и даже чужим людям.

Совет шестой: примите вашего ребенка таким, каков он есть.

Постарайтесь строить ваши отношения с ребенком на основе любви и взаимного доверия. Ваш ребенок в любом возрасте, будь он младенцем или уже подростком, все равно **Ваш ребенок**. Он нуждается в том, чтобы о нем заботились. Наличие у вашего ребенка особенностей вовсе не означает, что

вы и он несчастны. Наоборот, такие дети чистосердечны и бесхитростны. Их отношение к людям проникнуто сердечностью, дружелюбием, искренностью, преданностью и любовью.

Любите вашего ребенка. Не отвергайте его из-за его физического или интеллектуального несовершенства! Поверьте, что через некоторое время, эти недостатки для вас перестанут быть значимыми. Подумай о том, что это ваша плоть и ваша «кровинка». И вам станет важно только то, что он вас любит, и что ему нужны ваши тепло, ласка и защита.

Совет седьмой: вашему ребенку нужна педагогическая помощь: чем раньше вы начнете специальную коррекционную работу с ребенком, тем большего успеха достигнете.

Но что значит специальная и коррекционная работа? Она предполагает оказание вашему ребенку помощи специалистов, владеющих специальными методами коррекции различных нарушений, возникающих в детском возрасте. Чтобы получить необходимые знания по этим вопросам, вам также необходимы консультации специалистов.

Совет восьмой (матери ребенка): помогите себе, измените отношение к себе.

Прежде всего, не думайте о том, что у вас родился и растет не такой, как у всех, ребенок. Боль, которую вы перенесли и которая сейчас в вашем сердце, наносит вам огромный вред. Запретите себе подобные мысли. Не фиксируйте свое внимание на мрачных переживаниях, не «застревайте» в печальных состояниях. Ваши мысли не должны постоянно кружить вокруг проблем вашего малыша. Жизнь представляется невыносимо трудной, когда события развиваются негативным образом по отношению к вам.

Если вам очень плохо, а помочь некому, постарайтесь вспомнить какое – либо приятное событие из вашей жизни, вспомните ощущения и чувства, которые вы тогда испытали. Постарайтесь как можно дольше задержаться на этих воспоминаниях о приятных событиях вашей жизни, чтобы уравновесить ими ваши настоящие (негативные) ощущения. Для вашего организма подобные воспоминания станут своеобразным «психологическим витамином», с помощью которого вам удастся преодолеть психологический дискомфорт. Если печальные мысли не покидают вас постоянно, это нужно делать каждый день. Одновременно научитесь управлять собой, своими ощущениями и чувствами, мыслями и действиями. Поощадите себя и в случае возникновения тревожного или депрессивного состояния научитесь говорить себе **"стоп!"**.

Прогнозируйте любую ситуацию, участником которой становитесь вы, ваш ребенок и окружающие вас лица. Если вы почувствовали

недоброжелательное отношение к себе или к ребенку, не старайтесь изменить позицию другого, доказывая, что он не прав. Не тратьте силы на бессмысленный спор. Просто отойдите от этого человека. Всегда ведите себя корректно. Не повышайте голос и не кричите. Не превращайтесь в фурию, которая всегда готова защитить своего ребенка, даже если он не прав.

С другой стороны, умейте защищать 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 себя и ребенка в невидимый футляр, броню), отделяющую вас от любого неприятного и раздраженного субъекта.

Научитесь смягчать, нейтрализовать любой конфликт своим доброжелательным отношением к окружающим. Старайтесь разряжать тяжелую атмосферу позитивным настроением, улыбкой, шуткой. Но никогда не позволяйте унижать ваше человеческое достоинство. Не конфликтуйте на улице, в магазине или в транспорте, доказывая окружающим, что ваш ребенок такой же, как и другие. Научитесь уходить от конфликтов, когда вы не в состоянии перетянуть чашу весов в свою пользу.

Если у вас есть возможность оставлять ребенка с кем-либо из домашних, постарайтесь найти себе работу. Работа поможет вам чувствовать себя значимой и нужной другим людям. Возобновите старые связи, вспомните старых друзей. Не прячьтесь в своем доме со своим горем и болью, как улитка в раковине. Постарайтесь найти среди ваших старых и новых знакомых тех, кто бы мог адекватно принимать вас и вашего ребенка. Тех, на кого вы могли бы его оставить в случае необходимости на некоторое время, кто мог бы вас поддержать в трудную минуту.

Совет девятый (матери ребенка): измените отношение к отцу ребенка.

Не обвиняйте мужа в том, что из-за него ребенок родился с недостатками в развитии, ведь это ваш общий ребенок. Для укрепления взаимоотношений между ребенком и отцом старайтесь привлекать мужа к заботам о малыше, давая ему различные поручения. Пробудите в муже интерес к развитию малыша, зажгите его вашими идеями и маленькими совместными с ребенком успехами. Используйте выходные дни для проведения общего досуга, приобщая к этому мужа.

Стремитесь к тому, чтобы чувство смущения, которое испытывают мужчины, везя в коляске своего больного ребенка, постепенно исчезло у вашего мужа. Ведь чем ближе сердцем к ребенку, тем меньше замечаешь его физические и психические изъяны.

Старайтесь не замечать недостатков вашего мужа, постоянно подчеркивайте его достоинства – мужчины это любят. Хвалите его прежде всего за то, что он любит малыша.

Совет десятый (отцу ребенка): измените свое отношение к жене.

Ваша жена, мать вашего ребенка, находится в состоянии постоянного стресса. Тот факт, 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 для них равносителен смерти или потере самого близкого человека. Не каждый человек способен выдерживать удар такой силы, да еще и столь длительное время.

Постарайтесь понять чувства и переживания вашей жены. Не ставьте ей в укор, 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 основная обязанность отца – материальное обеспечение семьи. Вы, конечно, правы. Но вашей жене, женщине, которую вы любите и которая родила от вас ребенка, нужна еще и другая поддержка – психологическая, точнее, просто человеческая, душевная поддержка. Поддержите вашу жену словом, своей позицией, вашим отношением к ней и к ребенку. Пусть она почувствует, что рядом с ней действительно **Мужчина** (это значит – сила и мужество), который не оставил и никогда не оставит ее в трудную минуту.

Некоторые мужчины испытывают большие психологические трудности, связанные с проблемой вхождения в новую жизненную ситуацию, с проблемой привыкания к своему новому положению – отца больного ребенка. Им тяжело от мысли, что их ребенок, которому бы они хотели передать весь свой жизненный опыт, свое материальное имущество, свои творческие способности и неосуществленные мечты, оказался неспособным к принятию этого. Не спешите! Примите наш совет: не стремитесь уже сейчас решать эту проблему и решать за ребенка, что он сможет или не сможет в будущем. Последуйте нашим рекомендациям:

- старайтесь больше времени проводить с ребенком;

- научитесь помогать ему в том, чего он пока не умеет (кормите его, одевайте, купайте); старайтесь в отдельных случаях заменить мать малыша или участвуйте в этом процессе вместе;
- гуляйте с ребенком в свободное время, освободив жену для выполнения домашних дел или отдыха;
- не обращайтесь внимания на назойливые расспросы и советы окружающих, вызывающие у вас неприятные ощущения;
- не срывайте свой гнев на ребенке, если он не справляется с каким-либо заданием или не умеет чего-либо делать. Покажите ему, как это нужно делать, подумайте, как можно его этому научить, посоветуйтесь с женой – у нее больше времени на ознакомление с рекомендациями специалистов;
- вносите в общение с ребенком больше позитивной энергии, задора и радости; пусть ваше присутствие всегда будет связано в сознании вашей жены и ребенка с радостью, счастьем, уверенностью в будущем – им необходимо именно это, а вы это можете;
- создавайте ваш очаг и дом. Жена и ребенок держатся за вас, как за соломинку. Кроме вас, у них нет другой опоры в жизни.

Будьте опорой друг для друга, и вы построите свое счастье!

По материалам сайта <http://www.gurrc.ru/page26/>