

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, К КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО ПРИСЛУШАТЬСЯ (...И СТАТЬ НЕМНОГО СЧАСТЛИВЕЕ)**

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 особые знания.

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

1. Попробуйте 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 своего положения.

2. 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 этом говорить.

3. Живите сегодняшним днём. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первое время.

4. Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка сегодня со вчерашними его возможностями.

5. 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, касающейся ребёнка.

6. 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 него постоять.

7. 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 РЕБЁНКА И ЧАЩЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ ЕМУ ЭТО.**

8. 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.

9. 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 и инициативой.

10. 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 отрицательные эмоции.

11. 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 — научиться 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 займитесь ребёнком.

12. Время на вашей стороне. Оно залечивает многие раны. Со временем вы уже не будете так горевать по тем моментам, о которых печалились в самом начале.

13. 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, тем лучше.

14. 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 может быть встреча с друзьями, салон красоты, фитнес-клуб, поход в кино или просто прогулка. Имея личное время, вы будете положительно настроены, и жить станет веселее и радостнее.

15. Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает человека беспомощным. Сопереживание —

способность разделять чувства другого человека — эмоция, которая делает нас лучше.

16. 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.

17. 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 любом случае».

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. 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 в будущее.

2. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.

3. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

4. Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребёнку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

5. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

6. 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.

7. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию

8. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

9. 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 или психологом.

10. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

11. Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.

12. Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

13. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.

14. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

15. 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, помогаете себе!

16. Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упреками. В противном случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическом монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.

17. Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.

18. Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии, и, пусть маленькие, но его новые достижения и успехи. 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 о помощи.

19. Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком «на людях». Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, 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.

20. 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».

21. Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней. Вместо того чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь...

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОКАЗАНИЮ РЕБЕНКУ ПОМОЩИ В РАЗВИТИИ**

1. Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: “Жаль, не вышло, в другой раз получится”.

2. Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте “язык жестов”. Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.

3. Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

4. Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.

5. Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.

6. Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.

7. Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.

8. Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.

9. Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет. Учить ребенка - важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может.

10. Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - “золотое правило реабилитации”. Когда ребенку трудно что-нибудь сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется “помочь” ребенку, сделав это за него. Однако, для развития полезнее, если вы дадите ему возможность сделать это самому,

поддерживая и поощряя, и помогая лишь теми способами, которые позволяют ребенку по мере сил самому себя обслуживать. В работе по развитию с особыми детьми очень важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, важно не столько следовать указаниям, сколько думать, наблюдать за реакцией ребенка, замечать, как занятие помогает или мешает общему развитию ребенка. Необходимо приспособлять занятие к потребностям каждого ребенка.