

## Мой ребенок особенный, что делать?

*Рождение ребёнка с отклонениями в развитии воспринимается как величайшая трагедия. Факт появления на свет ребёнка не такого, как у всех, становится причиной сильного стресса, который родители испытывают, в первую очередь как его родители.*



### ***1. Постарайтесь преодолеть страх и отчаяние.***

Не отчаивайтесь! Не всё так безнадежно! Возьмите себя в руки! Вашему малышу, каким бы он ни был, нужна помощь, и эта помощь должна прийти именно от Вас. Помните, что не отчаяние и неверие в свои возможности, а любовь к ребёнку и терпеливая постоянная работа с ним (именно так можно назвать повседневное выполнение заданий с ребёнком) позволит Вам добиться наибольших успехов.

### ***2. Необходима определённость. Вы должны уяснить ситуацию, в которой находится Ваш ребёнок.***

Постарайтесь оценить сложившуюся ситуацию трезво. Ведь Вы и сами знаете, что любая проблема может быть разрешена только в том случае, если её чётко себе представляешь. Чтобы разрешить ситуацию, лучше действовать, а не предаваться переживаниям. Но действовать нужно обдуманно.

### ***3. Определите, какая помощь необходима Вашему ребёнку и Вашей семье в первую очередь.***

Возможно, что Вы уже обращались за консультацией к врачам и получили её. Тем не менее, уточним, что должен включать в себя каждый из видов помощи.

**Медицинская помощь.** Вы обязательно должны проконсультировать своего ребёнка у невропатолога, детского психоневролога или детского психиатра независимо от того, дал ли такую рекомендацию педиатр.

Каким бы ни был поставленный Вашему ребёнку диагноз, постарайтесь не терять присутствие духа. Ведь диагноз может ещё уточняться в процессе первых лет жизни ребёнка.

Однако нельзя терять время, необходимое для лечения ребёнка, так как существуют заболевания, которые в случае их ранней диагностики оказываются практически излечимыми.

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

**Диагностика и психолого-педагогическая помощь.** Чтобы исправить выявленные у Вашего ребёнка нарушения, одной медицинской помощи недостаточно. Необходимы психологическая и педагогическая коррекции.

В нашей стране существует широкая сеть специальных дошкольных и школьных учреждений, в которых обучаются дети с различными отклонениями в развитии (неслышащие и слабослышащие, невидящие и слабовидящие, с тяжёлыми нарушениями речи, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, умственно отсталые, страдающие ранним аутизмом). В этих учреждениях используются специальные методы их обучения, развития и адаптации к социальной среде.

### ***4. Постарайтесь принять факт наличия проблемы развития у Вашего ребёнка.***

Не пытайтесь убедить специалистов, к которым Вы пойдёте на консультацию, в том, что Ваш ребёнок такой, как все. Будьте внимательны к их рекомендациям. Не бойтесь постановки ребёнку «страшного» для Вас диагноза. Не уподобляйтесь страусу, который прячет голову под крыло, чтобы не видеть опасность. Примите существующую реальность – нарушение развития у Вашего ребёнка.

В сущности, не столь важно, как называется заболевание или состояние, в котором находится Ваш ребёнок. Это лишь термин, которым пользуются специалисты. Вам

важнее знать, какие возможности преодоления этого состояния существуют. А в этом Вам помогут специалисты – врачи, психологи, педагоги.

### ***5. Измените отношение к Вашему ребёнку, не считайте его бесперспективным.***

Испытывая чувства отчаяния, горечи, боли, многие родители склонны к преувеличению проблем своего больного ребёнка и рассматривают его будущее как бесперспективное.

Не преувеличивайте проблемы Вашего ребёнка. Никогда не говорите себе, что из него ничего не выйдет. В жизни есть много такого, что предсказать с позиций сегодняшнего дня трудно. Всё зависит от Вашей мудрости, Вашего терпения и усилий.

Но одновременно не стройте себе «розовые замки». Не ждите чуда. Его не будет. Никто не сможет сделать так, чтобы у Вашего ребёнка не осталось проблем. Только в Вашей власти сделать для него максимально много.

Не старайтесь быть также «скорой помощью» для Вашего ребёнка. 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.

### ***6. Примите Вашего ребёнка таким, каков он есть.***

Постарайтесь строить Ваши отношения с ребёнком как оптимальные. Ваш ребёнок в любом возрасте, будь он младенец или уже подросток, всё равно он Ваш РЕБЁНОК. Он нуждается в заботе.

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

### ***7. Вашему ребёнку нужна педагогическая помощь. Чем раньше Вы начнёте специальную коррекционную работу с ребёнком, тем большего успеха Вы достигнете.***

Но что значит специальная и коррекционная работа? Она предполагает помощь специалистов, владеющих специальными методами коррекции дефектов, имеющихся у Вашего ребёнка. Чтобы получить необходимые знания по этим вопросам, Вам также необходимы консультации специалистов.

### ***8. Помогите себе, измените отношение к себе.***

В первую очередь не думайте о том, что у Вас родился и растёт не такой, как у всех ребёнок. Боль, которую Вы перенесли и которая сейчас в Вашем сердце, наносит Вам огромный вред. Запретите себе подобные мысли. Не фиксируйте своё внимание на мрачном, не «застревайте» в печальных состояниях. Ваше сознание не должно постоянно вращаться вокруг проблем Вашего малыша. Жизнь представляется невыносимо трудной, когда события негативны по отношению к Вам.

Если Вам очень плохо, а помочь некому, постарайтесь вспомнить какое-либо приятное событие из Вашей жизни, ощущения и чувства, которые Вы тогда испытывали. Постарайтесь задержаться на этих воспоминаниях, чтобы уравновесить Ваши настоящие (негативные) ощущения. Для Вашего организма подобные воспоминания станут своеобразным психологическим «витамином», с помощью которого Вам удастся преодолеть психологический дискомфорт. Если печальные мысли постоянны, это следует делать каждый день.

Одновременно научитесь управлять собой, своими ощущениями и чувствами, мыслями и действиями. Пощадите себя и в случае возникновения тревожного или депрессивного состояния научитесь говорить себе СТОП.

Прогнозируйте любую ситуацию, участниками которой становится Ваш ребёнок, Вы и окружающие Вас лица. Если Вы почувствовали недоброжелательное к себе или к ребёнку отношение, не старайтесь изменить позицию другого лица, доказывая, что он не прав. Не тратьте силы на бессмысленный спор. Просто отойдите от этого человека.

Ведите себя всегда корректно. Не повышайте голос и не кричите. Не превращайтесь в фурию, которая всегда готова защищать своего ребёнка, даже если он не прав.

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

Научитесь смягчать, нейтрализовывать любой конфликт доброжелательным отношением к окружающим. Старайтесь заряжать окружающих позитивным настроением, улыбкой, шуткой. Никогда не позволяйте унижать себя.

Если у Вас есть возможность оставлять ребёнка с кем-либо из домашних, постарайтесь найти себе работу. Скорее всего, Вы не сможете найти место, которое соответствовало бы Вашей профессии. В большинстве случаев это неквалифицированная и даже низкооплачиваемая работа. Однако, если Вам представится возможность работать в учреждении, где будет находиться Ваш ребёнок, обязательно соглашайтесь. У Вас появятся новые знакомства, новые

отношения, новые обязательства. Работа поможет Вам почувствовать себя значимой и нужной другим людям.

Возобновите Ваши старые связи, вспомните старых друзей. Не прячьтесь в своём 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 ребёнка, тех, на которых Вы могли бы его оставить, в случае необходимости на некоторое время, которые могли бы Вас поддержать в трудную минуту.