



при поддержке Правительства Вологодской области

Социальный марафон "Дорогами добра"



Информационный блокнот для специалиста "Если малыш особый..."



Автономная некоммерческая организация
"Центр социальных инноваций "Вместе!"
Город Череповец
Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru
<https://vk.com/public179289388>

Если малыш особый...

Прежде всего, нужно успокоиться. Потому что ничего так не помогает развитию любого малыша, как спокойные родители. Да, ваш ребенок особенный, но ему можно помочь максимально развиться, реализоваться в жизни, и это возможно. Как достичь этого спокойствия? Пути для каждого свои, но есть несколько общих советов, которые могут помочь родителям детей с нарушениями в развитии.

❖ 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 тревоги ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

❖ Побольше времени проводите с вашими друзьями, соседями, коллегами по работе, кого вы любите и кто любит вас. С теми, кто сейчас, когда с вашим ребенком не все в порядке, сохраняет оптимизм и веру в лучшее.

❖ Сократите до минимума общение с теми, кто вас нервирует, убеждает оставить ребенка, просто вводит в депрессию или плохое настроение. Даже если это близкие люди.

❖ Познакомьтесь с другими семьями, у которых уже растут дети с особыми потребностями. Многие из них приняли ситуацию и имеют положительный опыт развития малыша.

❖ Как можно больше времени проводите с ребенком. При возможности кормите грудным молоком, целуйте, старайтесь постоянно быть в зрительном, эмоциональном и тактильном контакте с ним.

❖ Старайтесь решать проблемы по мере их поступления: плохо кушает – почему? Плохо спит – что мешает? В процессе окажется, что проблемы точно такие же, как у «обычных» детей. И вполне решаемы. Правда, на их решение требуется иногда больше сил и времени.

❖ Консультируйтесь только с компетентными в данной области специалистами: врачами, дефектологами, психологами, педагогами.

❖ Читайте книги и форумы в интернете, не бойтесь задавать вопросы.

❖ Для родителей особых детей Вологодской области функционирует сайт «Преодолеем вместе», который можно найти по адресу: преодоление35.рф.

❖ Вы можете обратиться в родительские организации и сообщества, которые существуют в вашем городе или регионе.

❖ Не переживайте, что не можете сделать для ребенка все и сразу. Вы – любящие и внимательные родители и вы справитесь со всеми трудностями постепенно.

❖ Помните, что развивать вашего малыша необходимо с самого рождения, и самым главным «специалистом» для него на всю жизнь будут папа и мама.

Самоподдержка и самопомощь

Какова бы ни была причина болезни, душевные переживания родителей детей, у которых подозреваются или выявлены нарушения в развитии, всегда одинаковы.

Появление особого малыша в семье многими людьми воспринимается как ситуация горя. Все члены семьи находятся в ситуации стресса.

Любой родитель, узнав о нарушениях в развитии своего малыша, испытывает подобные чувства. Вам, как родителю особого малыша важно понимать, что вы находитесь в «ситуации горя». А в этой ситуации нужно отгоревать случившееся событие, отплакать. Важно понимать, что все, что вы чувствуете и делаете, это нормально.

Что делать?

❖ В этот период вы должны понимать, нужна ли вам поддержка близких или хочется какое-то время побыть наедине с собой. Все зависит от ваших индивидуальных особенностей, вашей семейной ситуации и характера отношений с близкими.

❖ Если вы чувствуете, что вам в ситуации горя необходима поддержка близких, не стесняйтесь обратиться к ним. Это могут быть ваш муж/жена, родители или друзья. Бывает, что нужно часами обсуждать проблему с кем-то из близких, а порой никак не обойтись без помощи психолога или невропатолога.

❖ Если вам хочется какое-то время побыть наедине с собой, сообщите об этом близким. Старайтесь больше времени проводить в одиночестве, это могут быть пешие прогулки, сон, принятие ванны, прослушивание любимой музыки, ароматерапия, травяные чаи и пр.

❖ Если вы ощущаете появление в себе негативных чувств (отрицание, негативизм, обида, поиск вины, злость, агрессия и др.), важно осознать их, дать право проявиться этим чувствам и выплеснуть их в социально приемлемой форме. Важно вовремя избавляться от нахлынувших негативных чувств, чтобы не сорваться на близких или на ребенка, а также не впасть в депрессию.

Когда в вашем доме появляется ребенок, разумеется, в вашем доме будет много счастья, радости и позитивных эмоций. Но если у малыша имеются нарушения в развитии, все это не может не сказаться на атмосфере в семье. С этого момента могут быть и ссоры, и конфликты и неприятные переживания (агрессия, обида, плач, страх) не только у мамы, но и у папы. Важно понимать причины происходящего и стараться в этот период создать в семье благоприятную атмосферу. Стараться понимать и поддерживать друг друга. При необходимости – не стесняться обращаться за помощью к психологу. Терпения и спокойствия вашей семье!