***Рекомендации родителям, воспитывающим детей с особенностями психофизического развития***

Только в психологически благополучной семье особый ребенок может получить то, что ему необходимо для вхождения в социум и дальнейшей как можно более полноценной жизни.

Когда в семье появляется ребенок, семья меняется. Если в семье появляется особый ребенок, семья меняется еще больше, меняется повседневная жизнь членов семьи, их психологическое состояние, их контакты с внешней средой. Они уже не равны себе прежним.

Многие родители, осознавая свои проблемы, справляются, приспосабливаются к «новой жизни», т. е. жизни с особым ребенком.

Многие мамы, по сути, посвящают свою жизнь такому ребенку, постоянно пренебрегая своими интересами. Но природа человека так устроена, что, если человек систематически не удовлетворяет свои личностные потребности, то у него формируется чувство неудовлетворенности (собой, жизнью). Это чувство также влечет за собой множество негативных последствий (проблемы со здоровьем, нервность, сложности в общении и т.д.). Нередко длительный стресс ведет к нарушению внутрисемейных отношений, психическим и психосоматическим расстройствам членов семьи, возможно, к частичной утрате семьей своих функций. Однако и такой стресс может, и должен, быть преодолен.

Итак, родителям детей с нарушениями в развитии необходима психологическая помощь (хотя это на всегда осознают сами родители и близкие) для стабилизации эмоционального состояния, предотвращения дезадаптации, для нормализации общения с близкими и изменения отношения к собственному ребёнку.

***Советы родителям особых деток:***

Узнав, что у ребёнка что-то не в порядке, не впадать в панику. Обращаться за помощью к врачам, психологам, педагогам.

Не страдать, не отделяться от друзей и подруг, от родителей, ровесников.

По возможности не пугать родню. Настроить родственников на принятия ребёнка такого, как есть. Не принимать трагически-растерянный страдальческий вид. Сохранять НОРМАЛЬНЫЕ отношения, играть с ребёнком, приглашать гостей, следить за собой, вкусно готовить. Потребуется очень большие усилия, чтобы в такой ситуации быть на высоте. Надо стараться, чтобы ваш дом стал ещё уютнее, красивее и желаннее.

Дома - научитесь поддерживать ВСЕГДА порядок. Найдите время. Это тоже немаловажный фактор.

Выясните все льготы и всё, что положено вашему ребёнку.

Встаньте на очередь, где необходимо: квартира, коляска, путёвки и т.д.

Просмотрите сайты и приобретите всё, что облегчает жизнь ребёнку и вам (сидения, спецприспособления и т.д.).

ДРУГИМИ СЛОВАМИ МАКСИМАЛЬНО ОБЛЕГЧАЕМ СУЩЕСТВОВАНИЕ СЕБЕ И РЕБЁНКУ СОВРЕМЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ РЕАБИЛИТАЦИИ и ВООБЩЕ ЧЕМ МОЖЕМ!!!!!!!!!!!!!

Не тратьте большие деньги на разных модных врачей и обследования. Состояние вашего ребенка или улучшится (в основном при занятиях, в т.ч самостоятельных ) или нет. От количества потраченных денег, нервов и сил это не зависит. Зависит от поражения мозга. Особенно это касается семей с малым достатком. Потому что есть мамы, которые постоянно живут с комплексом вины и чувством что надо что-то делать. Что уходит время. Да, уходит. ЗАНИМАЙТЕСЬ! Но для этого вовсе не обязательно куда-то рваться. Сами, в том числе занимайтесь, Учитесь.

Бережём нервы и силы - впереди долгая жизнь!

Хвалим себя - мы не оставили детей, мы ни за что их не оставим и действительно, это материнский и отцовский долг, но это и ПОДВИГ. Мы сильные люди!!!!! Любим и ценим себя за это.

Не впадаем в депрессию. Легко сказать? Может и не легко, но НАДО сделать! Никакого комплекса вины.

Уважаем себя и свою семью, никаких заискивающих моментов - типа просительный, извиняющийся тон, уход от гуляющих детей с площадки и т.д. Ровное, доброжелательное, независимое и уверенное поведение.

Не ссориться с роднёй. Может быть это тяжело, но надо поставить вопрос так. Сколько не делают и то хорошо, пусть мало, пусть плохо, но без этого вам труднее и ребёнку, что главное, тоскливее.

Помните, что главный враг - отсутствие общения.

Подчеркивайте их нужность и необходимость для внука. Будьте умнее!!!!!!

Приучайте соседей к ребёнку, доброжелательно разговаривайте, но никогда не говорите про ребёнка в третьем лице. И другим не разрешайте. Не обсуждайте его болезнь при нём. Подчёркивайте вашу любовь к нему и его значимость и ценность. (типа: «Ой! Извините, но мы спешим - у нас важное занятие. Ванечка, нам пора? Ванечка как ты думаешь?) и т.д. - т.е. покажите уважительное отношение к своему ребёнку.

Организуйте общение с детьми. Родственниками, детьми подруг, соседями - устраивайте ёлки, домашние праздники, сами ходите в гости. Если всё это делать с детства, то легко будет получаться.

Чаще устраивайте праздники семейные. С викторинами, с играми, всякими изюминками. Пусть ребёнок участвует в подготовке. Это важно. Зовите гостей. Не ограждайтесь - пусть все знают - ваша жизнь продолжается. Она полноценная и интересная.

Заведите домашнего питомца. Это поможет ребёнку адаптироваться. Научит заботе и повысит собственную значимость, а также отвлечёт от мысли - я один, все играют, а я сижу... Я не сижу, и не один, я со своей собакой занят и т.д.

Берегите свои нервы и психику. Очень часто мамы детей с особенностями становятся странными. Расслабляйтесь иногда, ходите в театры, кино, гости - (вот она, родня и пригодится!) Найдите себе отвлекающий момент - цветы разводите редкие, стихи пишите, язык выучите и т.д.

В целях сохранения уважения к себе и вообще - очень полезно - оказывать помощь другим, особенно хорошо, если в этом участвует и ребёнок.

Воспитание - оно очень индивидуально. Могу только посоветовать: дружить с ребёнком, доверительные отношения заиметь. Не кричать, не тыкать недостатками. Не делать постоянно ценные указания - сядь прямо, проглоти слюну, говори чётче и т.д. Не баловать. И не быть слишком строгими. Не угождать в открытую. Не выделять в семье из других детей. Не делать поблажек явных - старайтесь прятать особое отношение. НЕ УНИЖАТЬ!!!!!!!! Больше уговаривать! Беречь психику!!!! Не допускать, чтобы ребёнок видел как вам тяжело именно из-за него. Воспитывайте у него уверенность в себе!!!!!!

Обучение. Опять же зависит от возможности ребёнка. Но не напрягайте слишком, думайте о том, что может пригодиться ПОТОМ в жизни. И именно на это упор. Постарайтесь с наименьшим травмирующим эффектом достичь результатов.

Следите за внешним видом ребёнка и своим. Одевайтесь красиво, модно, но удобно - с учётом ухода за ребёнком.

Не бросайте все силы на лечение и реабилитацию. Не давайте себе задание - умру - поставлю на ноги. Делайте РЕАЛЬНЫЕ оценки ситуации. Главное - нервы и психика! Самообслуживание и общение с другими. Вот это надо обязательно!!!!! Ребёнку жить дальше, в любом состоянии и он должен уметь общаться. БЕРЕГИТЕ СВОИ НЕРВЫ И СИЛЫ!!!!!!!!

Постарайтесь не оставлять работу, не бойтесь привлекать бабушек, не бойтесь отнять время у ребёнка. Если подходить разумно, можно всё успеть.

ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ, РАЗВИВАЙТЕ ИНТЕЛЛЕКТ, ПОМНИТЕ, С РОЖДЕНИЕМ ОСОБОГО РЕБЁНКА ЖИЗНЬ НЕ КОНЧАЕТСЯ. ОНА ПРОСТО СТАНОВИТЬСЯ НА ПЛАНКУ ВЫШЕ. ВЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ СУПЕР!!!!!! ПОМНИТЕ :ВАШ РЕБЁНОК, ВАША СЕМЬЯ, ВАШ ДОМ - НЕ ЖАЛКИЕ, СЛАБЫЕ ... А СИЛЬНЫЕ, МУЖЕСТВЕННЫЕ, РЕДКИЕ - ОСОБЫЕ!!!!

Старайтесь никогда не ругаться при ребёнке. Дети - они как зеркало. Повторят обязательно.

Как вести себя с "особыми" детьми?

Пожалуйста, помните, что:

"Особые" дети не хуже и не лучше остальных. Просто у них другие возможности. Для ребенка с особенностями развития его состояние естественно. Он не жил с другим слухом/зрением/руками/ногами/телом/головой. Так что чья-либо жалость для него не понятна и не полезна.

Прежде всего, обращайте внимание на то, что у ребенка сохранно, что он может. Именно это - основа и основной его ресурс для развития и адаптации к жизни.

Старайтесь предоставлять ребенку с особенностями возможность пробовать сделать все самому. Если он просит помочь, постарайтесь действовать вместе с ним - но не вместо него!

"Особые" дети дают окружающим шанс проявить лучшие чувства и качества: доброту, сочувствие, щедрость, любовь... Не упускайте эти возможности, - не прячьте их/не прячьтесь от них!

У всех людей одни и те же закономерности развития. Перед вами, прежде всего, ребенок. А детям можно и нужно улыбаться, смеяться и играть. Особенности физиологии или психологии "необычного" ребенка помогут вам проявить фантазию и придумать, как это осуществить.

Все люди разные. Одним "медведь на ухо наступил", у других "руки не из того места растут", у третьих "память дырявая", у четвертых - нестандартный набор пальцев, пятые ходят только с палочкой... - и при этом ВСЕ ОНИ МОГУТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫ.