

10 советов родителям детей с ОВЗ

Предлагаем некоторые рекомендации, которые возникли в результате опыта специалистов во время работы с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья. Надеемся, 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. 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, не предаваясь 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 - отнеситесь внимательно ко всем рекомендациям врачей и старайтесь точно их выполнять. Врачи назначат медикаментозную терапию и подскажут план дальнейшей медицинской реабилитации вашего ребенка. Диагностика и психолого-педагогическая помощь - чтобы исправить выявленные у вашего ребенка нарушения, одной медицинской помощи не достаточно. 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 отклонениями в развитии (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. 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.). 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 и также доказать окружающим, что для них этих недостатков нет. Найдите в себе мужество и признайтесь в том, что у вашего ребенка есть отклонения в развитии. 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. Не преувеличивайте проблемы вашего ребенка. 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 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.

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 нарушений развития 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. И вы увидите, 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 : помогите себе, измените отношение к себе. Прежде всего, не думайте о том, что у вас родился и растет не такой, как у всех, ребенок. Эта боль, наносит вам огромный вред. Запретите себе подобные мысли. Не фиксируйте свое внимание на мрачных переживаниях, не «застревайте» в печальных состояниях. Научитесь управлять собой, своими ощущениями и чувствами, мыслями и действиями. 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 по отношению к ребенку.

Совет девятый (матери ребёнка): измените отношение к отцу ребенка. Не обвиняйте мужа в том, что из-за него ребенок родился с ограниченными возможностями, 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. Хвалите его прежде всего за то, что он любит малыша.

Совет десятый (отцу ребенка): измените свое отношение к жене. 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. Нет смысла выяснять, кто виноват. Виновных нет! Есть проблема, которую необходимо решать обоим. 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. Поддержите вашу жену словом, своей позицией, вашим отношением к ней и к ребенку. Пусть она почувствует, что рядом с ней действительно Мужчина, который никогда не оставит ее в трудную минуту. 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 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!