

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

Мы хотим предложить некоторые рекомендации, которые возникли в результате опыта работы с родителями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. Надеемся, что эти советы помогут Вам преодолеть психологические трудности и обрести надежду и смысл в жизни.

Совет первый: постарайтесь преодолеть страх и отчаяние.

Рождение ребенка с отклонениями в развитии воспринимается вами как величайшая трагедия. Факт появления на свет ребенка не такого, как у всех, стал 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 долгожданного часа, когда родится ваш малыш. Вы надеялись вместе с ним строить его и вашу жизнь. А теперь вы полагаете, что все рухнуло. Жизнь кажется вам наполненной непроходящей тоской и болью.

Не отчаивайтесь! Не все так безнадежно! Возьмите себя в руки! Вашему малышу, каким бы он ни был, нужна помощь, и эта помощь должна прийти именно от вас. Вы ему нужны мужественными, сильными, а не слабыми и беспомощными. Наберитесь терпения и помогите ему и... себе. Преодолейте страх и отчаяние. Помните, что не отчаяние и неверие в свои возможности, а любовь к ребенку и терпеливая постоянная работа с ним (именно так можно назвать повседневное выполнение заданий с ребенком) позволят Вам добиться наибольших успехов. Успокойтесь и постарайтесь следовать нашим рекомендациям.

**Совет второй:
необходима определенность. Вы должны уяснить
ситуацию, в которой находится ваш ребенок.**

Постарайтесь оценить сложившуюся ситуацию трезво. Ведь вы и сами знаете, что любая проблема может быть разрешена только в том случае, если ее четко себе представляешь. Сейчас вам мешают и страшат неизвестность и неопределенность. Чтобы разрешить ситуацию, лучше действовать, а не предаваться переживаниям. Но действовать нужно обдуманно. Мы предлагаем следующий план.

В связи с тем, что у вашего ребенка имеются недостатки в здоровье, ему, а также, возможно, и Вам требуются различные виды помощи, а именно: медицинская, педагогическая, психологическая.

Совет третий:

определите, какая помощь необходима вашему ребенку и вашей семье в первую очередь.

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

Медицинская помощь

Вы обязательно должны проконсультировать своего ребенка у невропатолога, детского психоневролога или детского психиатра независимо от того, дал ли такую рекомендацию педиатр. Это можно сделать в детской поликлинике по месту жительства или в любом детском медицинском учреждении, в котором есть такие специалисты. Каким бы ни был поставленный вашему ребенку диагноз, постарайтесь не терять присутствие духа. Ведь диагноз может еще уточняться в процессе первых лет жизни ребенка. А ребенок — он ваш, потому и дорог именно вам.

Однако нельзя и терять время, необходимое для лечения ребенка, так как существуют заболевания, которые в случае их ранней диагностики оказываются практически излечимыми (например, фенилке-

тонурия и др.). Заболевания у детей раннего возраста могут быть различными. Особое внимание медицинским рекомендациям должны уделить родители тех детей, у которых выявлено раннее и грубое отставание в сроках психомоторного, психоречевого и психофизического развития.

Одновременно ваш ребенок может иметь и другие проблемы (нарушения слуха, зрения, двигательные нарушения), которые могут быть диагностированы только специалистами (отоларингологом, окулистом). Не забудьте побывать и у них.

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

Если встанет вопрос о рождении других детей в семье, не забудьте обратиться в генетическую консультацию. Уровень развития современной науки позволяет достаточно точно определить риск повторного рождения «неблагополучного» ребенка.

Диагностика и психолого-педагогическая помощь.

Чтобы исправить выявленные у вашего ребенка нарушения, одной медицинской помощи недостаточно. Необходимы психологическая и педагогическая коррекции. Если проблема четко определена и очерчена, она может быть и разрешена.

В нашей стране существует широкая сеть специальных дошкольных и школьных учреждений, в ко-

торых обучаются дети с различными отклонениями в развитии (неслышащие и слабослышащие, невидящие и слабовидящие, с тяжелыми 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.

Если ваш ребенок дошкольного возраста имеет такие отклонения, вы можете обратиться в районную или городскую психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК), в психолого-медико-социальный центр (ПМСЦ) или реабилитационный центр по месту жительства. Опытные специалисты (врачи, психологи, педагоги) окажут вам квалифицированную помощь, уточнят диагноз и определят профиль учреждения, в котором ваш ребенок сможет получить доступное ему образование.

Совет четвертый:
попытайтесь принять факт наличия
проблемы 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 (олигофрения, умственная отсталость, дебильность, имбецильность, детский церебральный паралич, ранний детский аутизм и др.). Не уподобляйтесь страусу, который прячет голову под крыло, чтобы не видеть опасность. Примите существующую реальность — нарушение развития у вашего ребенка.

Многие родители много времени, сил и энергии тратят на процесс отрицания существующей у их ребенка проблемы. Некоторые стараются как бы ее не замечать, другие слишком много думают о ней, внутренне страдают и стараются доказать окружающим, что ее нет. Такое понимание проблемы непродуктивно и не принесет пользы ни вам, ни вашему ребенку, ни окружающим. Поступая таким образом, вы вовсе не разрешаете ее, а лишь закрываете глаза на ее существование. Не отрицайте наличие проблемы. Найдите в себе мужество признаться в том, что у вашего ребенка есть проблемы в разви-

тии. В сущности, не столь важно, как называется заболевание или состояние, в котором находится ваш ребенок. Это лишь термин, которым пользуются специалисты. На наш взгляд, вам важнее знать, какие возможности преодоления этого состояния существуют. А в этом вам помогут специалисты — врачи, психологи, педагоги. Не травмируйте себя и не стыдитесь из-за поставленного диагноза.

Постарайтесь также не поддаваться агрессии, раздражению, подавленности и страху, которые, естественно, могут возникнуть, из-за волнения о здоровье вашего ребенка.

Совет пятый:
измените отношение к вашему ребенку,
не считайте его бесперспективным.

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

Не преувеличивайте проблемы вашего ребенка. **Никогда не говорите себе, что из него ничего не выйдет.** В жизни есть много такого, что предсказать с позиций сегодняшнего дня трудно. Все 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 ребенка не осталось проблем. Только в вашей власти сделать для него максимально много.

Не старайтесь быть также «скорой помощью» для вашего ребенка. 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. В случае неповиновения ребенка, его непослушания, переходящего в истерику или упрямство, покажите ему выход из проблемной ситуации. Продемонстрируйте ему при этом свою любовь.

Не поддавайтесь унынию, ведь вы только в начале жизненного пути вашего ребенка. Этот путь, безусловно, сложнее, чем у нормальных его сверстников. Но и ему улыбнутся радость, успех и счастье быть любимым, нужным вам и вашим близким и даже чужим людям.

**Совет шестой: примите
вашего ребенка таким, каков он есть.**

Постарайтесь строить ваши отношения с ребенком как оптимальные. Ваш ребенок в любом возрасте, будь он младенец или уже подросток, все равно ваш **РЕБЕНОК**. Он нуждается в заботе.

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, любовью.

Любите своего ребенка. Не отвергайте из-за его физического или интеллектуального несовершенства! Поверьте, что через некоторое время эти недостатки для вас перестанут быть значимыми. Думайте о том, что это ваша плоть и ваша «кровинка». И вам станет **важно только то, что он есть, что он вас любит, 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 достигните.

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

В связи с этим Вам следует обязательно пойти на прием к районному логопеду, который объяснит вам, как и чему нужно учить ребенка. Если ребенок нуждается в занятиях с дефектологом, а в поликлинике таких специалистов нет, найдите его в любом детском консультативном учреждении. В Москве такие функции выполняют различные специализированные центры, о месте расположения которых можно узнать в соответствующем управлении образования столицы. Вы можете обратиться в районную психолого-медико-педагогическую комиссию, где также окажут подобную помощь.

Если же в вашем городе или населенном пункте нет таких центров и ваши попытки найти нужного специалиста (логопеда, дефектолога, психолога) оказались безуспешными, не отчаивайтесь, а воспользуйтесь предлагаемыми рекомендациями и обратитесь к литературе, указанной в приложении.

Совет восьмой
(матери ребенка): помогите себе,
измените отношение к себе.

В первую очередь не думайте о том, что у вас родился и растет не такой, как у всех, ребенок. Боль, которую вы перенесли и которая сейчас в вашем сердце, наносит вам огромный вред. Запретите себе подобные мысли. Не фиксируйте свое 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. Поощадите себя и в случае возникновения тре-

возможного или депрессивного состояния научитесь говорить себе СТОП.

Прогнозируйте любую ситуацию, участниками которой становитесь ваш ребенок, вы и окружающие с вас лица. Если вы почувствовали недоброжелательное к себе или к ребенку 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 защитить своего ребенка, даже если он не прав.

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

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

Не конфликтуйте на улице, в магазине или в транспорте, доказывая окружающим, что ваш ребенок такой же, как и другие. Научитесь уходить от конфликта, когда вы не в состоянии перетянуть чашу весов в свою пользу.

Если у вас есть возможность оставлять ребенка 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 ребенок, 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 своем 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 ребенка, тех, на которых вы могли бы его оставить, в случае необходимости на некоторое время, которые могли бы вас поддержать в трудную минуту.

Совет девятый (матери ребенка): измените отношение к отцу ребенка.

Не обвиняйте мужа в том, что из-за него ребенок родился с недостатками в развитии, ведь это ваш общий ребенок. Исключите обвинения из ваших отношений с мужем. Старайтесь не утратить доверительность и искренность чувств. Поддерживайте с супругом интимные отношения.

Не демонстрируйте мужу свою усталость в виде истерик и скандалов. Лучше скажите ему, что вы устали и попросите его помочь вам. Не устраивайте ссор по пустякам.

Если вы чувствуете, что муж не понимает проблем вашего ребенка, и между вами возникло отчуждение, не стремитесь решить все проблемы сгоряча, а попытайтесь наладить отношения. Обсуждайте с мужем проблемы семьи и проблемы ребенка. Обменивайтесь мнениями о его будущем. Даже в самой тяжелой ситуации научитесь прощать близких. Не обвиняйте их в том, что у вас с ребенком так много проблем. Прощение помогает снять с души тяжесть, сохранить теплоту отношений.

Для укрепления отношений между ребенком и его отцом старайтесь привлекать мужа к заботам о малыше, давая ему различных поручения.

Не обращайтесь внимания на его заявление о том, что он был на работе, устал, ему нужно отдохнуть. Даже самая ответственная работа не может помешать отцу заботиться о своем ребенке. 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 процессу и мужа.

Стремитесь к тому, чтобы чувство смущения, которое испытывают многие мужчины, везя в коляске больного ребенка, постепенно исчезло у вашего мужа. **Ведь чем ближе сердцем к ребенку, тем меньше замечаешь его физические и психические недостатки.** Учите мужа на собственном примере общаться с малышом и любить его. Поощряйте любые попытки мужа проявить интерес к ребенку. Называйте это любовью и говорите мужу об этом.

Старайтесь не замечать недостатки вашего мужа, постоянно подчеркивайте его достоинства — мужчины это любят. Хвалите его в первую очередь за то, что он любит малыша.

Приобщите к заботе о ребенке и близких мужа. Он это, безусловно, оценит.

Совет десятый (отцу ребенка): измените ваше отношение к жене.

Ваша жена и мать ребенка находится в состоянии постоянного стресса. Факт того, 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, по оценкам ученых, равносителен смерти или потере самого близкого человека. Не всякий человек способен выдерживать удар такой силы, да еще и столь длительное время.

Постарайтесь понять чувства и переживания вашей жены. Не ставьте ей в укор то, что ребенок родился таким. Ведь ребенок общий — ваш и ее. Нет смысла выяснять, кто виноват. **Виновных нет! Есть проблема, которую необходимо решать обоим.**

Быть мужчиной — значит быть сильным. Постарайтесь передать хотя бы часть вашей силы и мужества жене. Она испытывает огромную потребность в этом. Поверьте, ей необходима именно ваша поддержка.

Многие мужчины считают, что их основная обязанность мужчины — материальное обеспечение семьи. Вы, конечно, правы. Но вашей жене, женщине, которую вы любите и которая родила от вас ребенка, нужна и другая поддержка — психологичес-

кая, 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 (а это значит сила и мужество), который не оставил и НИКОГДА не оставит ее в трудную минуту.

Некоторые мужчины испытывают психологические трудности, связанные с проблемой вхождения в новую жизненную ситуацию, с проблемой привыкания к своему новому положению — отца больного ребенка. Им больно от мысли, что их ребенок, которому они хотели бы передать весь свой жизненный опыт, свое материальное имущество, свои творческие способности и неосуществленные мечты, оказался неспособным к принятию этого. Не спешите! Примите наш совет: не стремитесь уже сейчас решать эту проблему и решать за ребенка то, что он сможет или не сможет в будущем.

Последуйте нашим рекомендациям:

старайтесь больше времени проводить с вашим ребенком,

научитесь помогать ему в том, что он еще 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, предоставив жене заняться домашними делами;

не обращайтесь внимания на назойливые расспросы и советы окружающих, вызывающие в вас неприятные ощущения;

не срывайте свой гнев на ребенке, если он не справляется с каким-либо заданием или не умеет что-либо делать, покажите ему как это нужно сделать, подумайте, как можно его этому научить, посоветуйтесь с женой — у нее больше времени для ознакомления с рекомендациями специалистов; вносите в отношения с ребенком больше позитивной энергии, задора, радости; пусть ваше присутствие в доме 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 Ваш дом. Жена и ребенок держатся за вас, как за соломинку. Кроме вас, у них нет другой опоры в жизни. Будьте для них этой опорой, и вы построите свое счастье!

Совет одиннадцатый
(и матерям и отцам): будьте активными в общении со своим ребенком.

Матери ребенка необходимо знать, что в ранний период жизни (от рождения до трех лет), особенно в первые два года, основным фактором развития ребенка является ее **общение с ним**. В настоящее время доказано, что именно мать обладает специфическими и высокоэффективными возможностями стимуляции развития ребенка раннего возраста. Чем больше времени уделяет мать ребенку, тем успешнее будут преодолеваются недостатки в его развитии.

С первых дней жизни ребенка мать должна осуществлять разнообразную деятельность, направленную на развитие ребенка. Она должна разговаривать с ним, показывать ему различные игрушки и предметы, привлекая к ним его внимание, делать пассивные двигательные упражнения (двигать ручками и ножками ребенка), предварительно ознакомившись с рекомендациями врача, а также стимулировать ребенка к самостоятельным активным действиям.

Дети с недостатками в здоровье гораздо пассивнее, чем нормально развивающиеся. Они реагируют на мать позднее, чем здоровые, позднее отвечают на ее ласки, ее обращение к ним. Именно поэтому матери необходимо быть активнее самой, боль-

ше уделять времени ребенку и не ограничивать свои контакты с ним удовлетворением лишь его биологических потребностей (кормлением, купанием, сменной подгузников). Но и во время этих каждодневных забот нужно тоже общаться с ребенком, разговаривать с ним, ласкать его.

Очень важно, чтобы на этом этапе ребенок научился реагировать на ваше лицо, улыбку, ваши действия. Важно вызвать у него положительные ответные реакции — улыбку, смех, вокализации, движения ручками или ножками. Для этого чаще разговаривайте с ребенком, стремитесь к тому, чтобы он научился реагировать на ваш голос, который всегда должен звучать нежно и ласково. Поиграйте с ребенком в игру «Ищи меня. Где я?». Наклонитесь над ребенком так, чтобы он вас видел. Затем немного переместитесь в сторону и позовите ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы его взгляд попал на ваше лицо. Сможете спрятаться за спинкой кроватки ребенка или под платком, накинув его на голову. Важно, чтобы вы потом обязательно «нашлись» и чтобы ребенок радовался вашему появлению.

Совет двенадцатый

(отцам, бабушкам и дедушкам): не теряйте контакт с вашим сыном, дочерью или внуками, не считайте, что этим должна заниматься только мать малыша.

Эмоционально-личностное общение с ребенком осуществляют и другие взрослые. В первую очередь отец, бабушки, дедушки, братья, сестры. Важно, чтобы это общение было не только наполнено теплом и лаской по отношению к ребенку, но и способствовало его развитию и, таким образом, вхождению в мир.

Мы предлагаем родителям краткий план их действий по воспитанию и обучению детей, страдающих эмоциональными, интеллектуальными или двигательными нарушениями. Мы не пытаемся изложить подробно все методики, а лишь сообщаем родителям те направления, по которым им следует работать и по которым они могут получить соответствующие консультации у специалистов, а именно:

эмоционально-личностное развитие ребенка;

развитие предметной деятельности;

обучение навыкам приема пищи, опрятности, одевания и умывания;

обучение игре;

подготовка к школе;

обучение в специальной школе (если в этом возникла необходимость).

**Совет тринадцатый
(отцам, бабушкам и дедушкам): окажите
поддержку матери больного ребенка в уходе за ним.**

Известно, что вероятность благополучного развития любого ребенка, а тем более ребенка с отклонениями в развитии, выше, если его мать довольна своим положением в жизни и не испытывает внутренних негативных переживаний. Очень важно, чтобы ее самооценка, оценка ее отцом ребенка и окружающими были бы положительными. Это будет способствовать гармонизации взаимоотношений в семье. Окажите ей помощь, будьте добры и ласковы с нею. Поддержите ее в заботах и хлопотах о ребенке.