# Рекомендации родителям, воспитывающим детей с ментальными нарушениями.

Хочется предложить некоторые рекомендации, из опыта работы с родителями, воспитывающими детей с проблемами в развитии. Эти рекомендации помогут Вам преодолеть трудности в воспитании и развитии ребенка.

* **Рекомендация 1.**

**Постарайтесь преодолеть страх и отчаяние.**

Факт появления на свет ребенка, не такого, как у всех стал причиной стресса, который Вы испытываете, как его родители. Вам очень трудно. Преодолейте страх и отчаяние. Помните, что не отчаяние и неверие в свои возможности, а любовь к ребенку и терпеливая постоянная работа с ним позволят Вам добиться наибольших успехов.

* **Рекомендация 2**

**(отцу ребенка): постарайтесь понять чувства и переживания Вашей жены.**

Не ставьте ей в укор то, что ребенок родился таким. Виновных нет! Есть проблема, которую необходимо решать обоим родителям. Создайте домашний очаг. Жена и ребенок держатся за Вас, как за соломинку. Кроме Вас, у них нет другой опоры в жизни. Станьте для них этой опорой.

* **Рекомендация 3**

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

Если Вам очень плохо, постарайтесь вспомнить 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. Пощадите себя и в случае возникновения тревожного или депрессивного состояния научитесь говорить себе **СТОП**. Научитесь смягчать, любой конфликт доброжелательным отношением к окружающим.

Прогнозируйте любую ситуацию, участниками которой становитесь Ваш ребенок, Вы и окружающие 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.

Постарайтесь найти среди Ваших 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.

* **Рекомендация 4.**

**Постарайтесь принять факт наличия проблемы развития в Вашего ребенка.**

Многие родители много времени, сил и энергии тратят на процесс отрицания существующей у их ребенка проблемы. Такое понимание проблемы непродуктивно и не принесет пользы ни Вам, ни Вашему ребенку, ни окружающим. Постарайтесь также не поддаваться агрессии, раздражению, подавленности и страху, которые, естественно, могут возникать из-за волнения о здоровье Вашего ребенка.

* **Рекомендация 5.**

**Будьте активными в общении со своим ребенком.**

В настоящее время доказано, что именно мать обладает специфическими и высокоэффективными возможностями стимуляции развития ребенка. 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, предварительно ознакомившись с рекомендациями врача, стимулировать ребенка к самостоятельным активным действиям.

Дети с проблемами в здоровье пассивны, они реагируют на мать позднее. Именно поэтому матери необходимо быть активнее самой, больше уделять времени ребенку и не ограничивать свои контакты с ним удовлетворением лишь биологических потребностей (кормление, купание и т. д.) Но и во время этих каждодневных забот нужно тоже общаться с ребенком, разговаривать с ним, ласкать его.

* **Рекомендация 6.**

**Необходима определенность. Вы должны уяснить ситуацию, в которой находится Ваш ребенок.**

Постарайтесь оценить сложившуюся ситуацию трезво. Чтобы разрешить ситуацию, надо действовать. Ребенку требуются различные виды помощи: медицинская, педагогическая, психологическая.

* **Рекомендация 7.**

**Определите, какая помощь необходима Вашему ребенку и Вашей семье в первую очередь.**

Вы обязательно должны проконсультировать своего ребенка у невролога, детского психиатра. Особое внимание медицинским рекомендациям должны уделить родители тех детей, у которых выявлено раннее и сложное 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.

Отнеситесь внимательно ко всем рекомендациям врачей и старайтесь точно их выполнять. Исправить выявленные у Вашего ребенка нарушения, одной медицинской помощи недостаточно, необходимы психологическая и педагогическая коррекция. Если проблема четко определена, она может быть и разрешена. В образовательных учреждениях (детских садах, школах) специалистами (дефектологом, логопедом, психологом) используются специальные методы обучения, развития и адаптации к социальной среде.

* **Рекомендация 8.**

**Измените отношение к вашему ребенку, не считайте его бесперспективным.**

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.

* **Рекомендация 9.**

**Примите Вашего ребенка таким, каков он есть.**

Ваш ребенок в любом возрасте, будь он младенец или уже подросток, все равно Ваш ребенок.

Любите своего ребенка. Не отвергайте его из-за физического или интеллектуального несовершенства. Поверьте, что через некоторое время эти недостатки для Вас перестанут быть значимыми. И Вам станет важно только то, что он есть, что он Вас любит, что ему нужны Ваши тепло, ласка и защита.

**Социальный педагог**

**ГКУ СО «КЦСОН Западного округа»**

 **О.А. Галкина**