МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

муниципального образования город Ноябрьск



***Методическая разработка:***

***«Психологическая помощь родителям***

***особых детей»***

 Подготовила: педагог – психолог

 Никифоренко Елена Геннадьевна

***Психологическая помощь родителям особых детей.***

Сегодня в фокусе психолого-педагогического сопровождения семей находятся дети, а на родителей очень часто смотрят как на помощников. Их задача — помогать специалистам, которые работают с детьми: развивают, обучают, лечат, реабилитируют.

«И развитие, и лечение, и обучение необходимы детям с нарушениями. Безусловно, необходимо участие родителей в этих процессах: дома надо закреплять достигнутые на занятиях успехи, иначе не добиться положительной динамики в развитии ребенка. Но отношение к мамам и папам как к вспомогательной команде (они и сами так порой относятся к себе) лишает их радости родительства. Безрадостный человек не сможет помочь тому, кто от него зависит.

**Когда жизнь семьи подчинена интересам ребенка**

Когда на свет появляется особый ребенок, вся семья погружается в особую психотравмирующую ситуацию. Родители переживают горе и одновременно должны решать сложные задачи, связанные с состоянием ребенка.

Повышается риск эмоционального выгорания: родители находятся рядом со своим особым ребенком круглосуточно и сильно устают, так как подчиняют всю свою жизнь интересам сына или дочери. На себя в такой ситуации проще всего махнуть рукой. Но чем дальше, тем тяжелее им дается выполнение родительских функций. Это в свою очередь влияет на состояние ребенка. Чтобы выбраться из этого порочного круга, родителям особых детей нужно психологическое сопровождение.

**Поддержка нужна и относительно благополучным семьям**

Такие семьи сразу же после появления особого ребенка желательно включать в специально разработанную для этого систему психологического мониторинга, чтобы у родителей был постоянный контакт со специалистом, возможность поговорить о собственных переживаниях и трудностях. Сейчас многим родителям особых детей, особенно живущих вдали от крупных городов, просто не приходит в голову, не всегда получается поинтересоваться возможностью получить такого рода помощь в службах государственного психолого-педагогического сопровождения. Внешнему наблюдателю может казаться, что с семьей все хорошо: ребенок растет, родители о нем заботятся. Но психологические проблемы матерей и отцов могут постепенно углубляться, что может привести к родительскому выгоранию, социальной изоляции, низкому качеству жизни семьи и даже ее распаду.

**Три направления работы психолога с родителями**

***Принять состояние ребенка***

Родителям нужна поддержка, чтобы принять состояние ребенка, если его нельзя изменить, и приблизить представление о возможностях ребенка к реальности. Это одна из важнейших задач психологической помощи. Очень часто семьи нацелены на то, чтобы исцелить ребенка любым способом, хотя реальность ясно показывает: этого не произойдет никогда. Больных бы не было, если бы все болезни можно было победить. Иногда принять физическое состояние ребенка, стараться поддерживать его благополучное психологическое состояние важнее, чем биться об стену. Важно учиться принимать то, что изменить нельзя.

Иногда принятию реальности мешает позиция специалистов. Например, врачи поддерживают в родителях приверженность лечению, которая на деле становится гиперприверженностью и скорее вредит, чем помогает ребенку — и в физическом плане, и в психоэмоциональном. Мамы и папы хотят привести ребенка к норме, хотя во многих ситуациях полезнее ставить более адекватные цели. Но это станет возможным только после того, как родители примут ребенка таким, какой он есть.

***Развивать, но в меру***

Развивать ребенка с нарушениями необходимо, задача взрослых — раскрыть тот потенциал, который у него есть. Но родителям важно не перестараться, не забывать о здравом смысле и чувстве меры. В этом отношении особые дети уязвимы так же, как дети одаренные: и от тех, и от других некоторые родители требуют достижений, результата, невзирая на сопротивление.

Многие родители, в том числе и обычных детей, в последние годы жалуются на тревожность за своих детей, неуверенности в себе, когда речь идет о выборе, определяющем их судьбу. Что же говорить о мамах и папах особых детей: подчас тревога и сомнения так сильны, что мешают понять, где золотая середина. Научиться отвечать за те решения, которые родителям приходится принимать относительно лечения и реабилитации ребенка, его развития, его будущего, — тоже задача, которая может быть решена при наличии психологической помощи.

***Сохранить вкус к жизни***

Многим родителям особых детей кажется, что на них не распространяются правила жизни обычных семей. Но проблемы у всех семей похожи, хотя трудности в семье, где есть особый ребенок, могут проявляться резче, усугубляться — из-за состояния хронического стресса, в котором находятся родители.

Кроме того, особому ребенку всегда требуется подбирать индивидуальный способ, который сможет помочь ему раскрыться, исходя из его особенностей. Хотя и тут возможны некоторые обобщения: например, детей с проблемами зрения необходимо учить ориентации в пространстве, детям с расстройствами аутистического спектра помогать выражать свои желания и потребности, решать поведенческие проблемы. Часто, по понятным причинам, жизнь особых семей превращается в сплошное преодоление преград. Реальных преград, действительно, очень много, но иногда они заслоняют в сознании родителей возможность получать удовольствие от жизни. Вряд ли родители смогут часто испытывать радость, если дети стали для них единственным смыслом жизни, единственным, что вообще оправдывает родительское существование, если взрослые полностью сосредоточены на ребенке и реализуют себя только через него.

Такая установка ломает семью и людей, которые в ней живут, детей — в первую очередь. Несбывшиеся надежды после рождения особого ребенка, стыд, вина, злость, загнанные внутрь, могут сильно помешать, вызовут сильнейшее разочарование родителей и детей друг в друге, в жизни. Психологам важно работать с чувствами родителей, учить их понимать эти чувства, объяснять себе.

***Баланс интересов взрослых и детей — условие счастливой семейной жизни***

Порой мамы и папы настолько привыкают напряженно работать над развитием, лечением, реабилитацией ребенка, что у них не возникает привычка просто играть. Им действительно приходится учиться расслабляться и взаимодействовать с ребенком как с ребенком. Но для детско-родительских отношений важно именно «неделовое» общение в семье. Родителям особого ребенка должна быть возможность просто быть рядом с ним, играть с ним, отдыхать. Когда превыше всего ставятся интересы ребенка, ущемляются права родителей. Когда на первый план выходят трудности родителей, ребенок оказывается заброшен. Необходимо настраивать равноправный процесс жизни: свести детей и родителей вместе, обучить их счастливому времяпрепровождению, чувствованию друг друга, общению друг с другом.