

Рекомендации родителям, воспитывающим детей с ОВЗ

1. Будьте проактивными: в конечном итоге родители ребенка с особыми потребностями должны стать лучшими специалистами, лучшими защитниками своих детей. Занимайтесь самообразованием, чтобы наилучшим образом защищать интересы своего ребенка, ведь вы должны знать, за что именно нужно бороться. Исследуйте, но не стоит верить абсолютно всему, что вы прочли или услышали. Ознакомьтесь с местными услугами и сервисами, доступными для вас и вашего ребенка.

2. Начинайте любое занятие, думая о его завершении и результате: этот «результат» может отражать следующие 10 минут вашей жизни, конец дня или же достижение вашей цели спустя 20 лет. В зависимости от того, когда наступит это «завершение», занимайтесь планированием. Вы бы никогда не отправились в дорожное путешествие без карты. Попробуйте думать о будущем (в долгосрочной или краткосрочной перспективе) как о поездке, которая требует планирования. Дорожная карта вашего ребенка в будущее – это ваш план. В качестве примера планирования ближайшего будущего можно привести поездки и виды деятельности, которые представляют собой сложность для ребенка. Подготовьтесь.

Заранее планируйте будущее в долгосрочной перспективе. Подготовка завещания, страхование жизни и планирование образования своего ребенка – это примеры тех важных шагов, о которых многие люди задумываются, когда становятся родителями. Если же вы воспитываете ребенка с особыми потребностями, это приобретает еще большее значение. Естественный ход развития событий в нашей жизни предполагает, что дети вырастут, переедут и обзаведутся собственной семьей. Когда речь идет о ребенке с особыми потребностями, то необходимо побеспокоиться об организации его взрослой жизни еще задолго до того, как он повзрослеет.

3. Позаботьтесь о том, чтобы действительно важные вещи имели первоочередное значение: ваша жизнь не должна полностью определяться заболеванием вашего ребенка. Вы по-прежнему являетесь частью вашей семьи: не забывайте о других ее членах. На самом деле, родителям достаточно легко привлечь их к помощи. **Детям нужно, чтобы у них было детство.** Несправедливо со стороны взрослых ожидать от своих детей, чтобы они приняли на себя их обязанности, несправедливо лишать ребенка его детства. Не позволяйте особенностям развития ребенка мешать вам заниматься семейными делами. **Не забывайте о своих супругах/партнерах.** Встречайтесь с ними регулярно и бывайте на улице.

Не забывайте также и о других людях в своей жизни. Постарайтесь не изолировать себя от всего остального мира, включая ваших друзей. И хотя диагноз, установленный вашему ребенку, может полностью поглотить вашу жизнь и держать вас в постоянной занятости, важно помнить, что ваша жизнь и жизнь вашей семьи не строятся исключительно на выявленных особенностях.

4. Думайте только об успехе и победе: научитесь получать то, что необходимо вашему ребенку, помогая другим людям понять, каким образом помощь, оказанная вашему ребенку, поможет им самим. Если окружающие вас люди поймут, что они получают от помощи вашему ребенку, тогда, возможно, они будут более склонны к оказанию помощи.

5. В первую очередь стремитесь к пониманию, а не к тому, чтобы быть понятым: вы не можете ожидать от других людей помощи и понимания по отношению к вам и к вашему ребенку, если они не осознают суть его особенностей. Сначала вам необходимо обучить родителей других детей, членов семьи и любых людей, которые взаимодействуют с вашим ребенком на повседневной основе. Многие родители детей с особыми потребностями считают, что другие люди «просто не понимают». Если вы достаточно открыты для обсуждения потребностей вашего ребенка, тогда сделайте это. Здесь нечего

стыдиться. Это не просто поможет проинформировать окружающих вас людей, но также, возможно, вы будете удивлены, узнав об их готовности поддержать вас. Занимайтесь обучением, предоставляйте информацию. Если вы работаете, ваш начальник или коллеги могут не понимать, почему вам постоянно необходимо быть «на связи». Многочисленные консультации специалистов и терапевтов требуют гибкости вашего рабочего графика.

Всегда найдутся люди «с благими намерениями», которые будут готовы помочь вам «хорошим советом» в отношении того, как управлять вашим ребенком. Всегда будут и такие, которые обвинят вас в поведении вашего ребенка. Однако также встречаются и люди, которые хотели бы помочь вам, но просто не знают - как.

6. Занимайтесь совместной деятельностью: объединяйтесь с другими родителями и семьями. Целое всегда лучше, чем его части. Вы не одиноки, и не должны чувствовать себя одиноко. Есть и другие родители, которые переживают те же страхи, огорчение и печаль, что и вы, и им не терпится связаться с кем-то, кто сможет их понять. Совершенно нет необходимости в том, чтобы оставаться в одиночестве. Виртуальные сообщества (в сети Интернет) – это отличное место для того, чтобы встретить новых людей, местные организации могут быть инструментом, при помощи которого вы объединитесь с другими родителями. Ваша новая «семья» обеспечит вас такой поддержкой, которую другие люди могут быть не в состоянии вам предложить

7. Позаботьтесь о себе: берегите себя духовно, умственно, физически и социально. Жизнь наполнена делами и суетой. Вам необходимо придерживаться здорового образа жизни, включая хорошее питание, регулярные физические упражнения и здоровый, достаточный сон, поскольку эти факторы имеют ключевое значение для оптимального функционирования. Для того, чтобы сохранять здравомыслие, нужно поддерживать себя максимально здоровыми эмоционально и физически. Выделите еженедельное время для занятия собой, в течение которого у вас будет возможность восстановить свои силы.

