

## Советы психолога родителям детей-инвалидов

Материал подготовила педагог-психолог  
МБОУ СОШ №3 Семёнова Л.В.

В современном обществе не принято брать на себя чужие проблемы. И в обыденной жизни мы как бы отгораживаемся, стремимся не замечать негатива вокруг нас. Никто не представляет себя заранее в роли родителя ребенка с нарушениями в развитии. Однако от такой ситуации полностью не застрахован никто из нас.

Среди нарушений у детей встречаются такие, как ДЦП (детский церебральный паралич), сочетанные нарушения опорно-двигательного аппарата и других систем, нарушения слуха и зрения, синдром Дауна и другие генетические аномалии.

Ребенок, страдающий каким-либо из этих нарушений, требует тщательного ухода, постоянной заботы и помощи. К сожалению, реальность наших дней часто представляется совсем иной. Даже если родители хотят и стараются помочь ребенку, они не всегда имеют возможность сделать это. Не всегда есть возможность посещать развивающий центр, приобретать нужные медикаменты, обеспечивать необходимый уход. Городская инфраструктура, которая должна бы включать в себя приспособления для удобного и безопасного передвижения инвалидов, развита плохо. Все это означает, что перед родителями, воспитывающими ребенка-инвалида, встает ряд серьезных проблем. И решать эти проблемы им придется на протяжении всей жизни. Необходимо обладать мужеством, терпением и очень любить своего ребенка, чтобы идти по этому пути. И родители, воспитывающие ребенка-инвалида, знают об этом не понаслышке.

### **Как помочь себе, а значит, и своему ребенку - начните работать над собой.**

Первое, что вы должны усвоить: при общении с больным ребенком - он не должен догадываться, как вам тяжело и больно. Просто паника или безумная жалость к ребенку будут отнимать у вас силы, а правильно действовать в таком состоянии трудно. Если вы действительно хотите ему помочь, необходимо собраться, посмотреть в глаза несчастью и понять, что вы можете сделать.

### **Где найти помощь?**

Как можно раньше начните искать хороших специалистов. Собирайте информацию, советуйтесь со знакомыми. Постарайтесь познакомиться с теми родителями, чей ребенок страдает такой же болезнью, - они наверняка сообщат вам много полезного о новых методах лечения и протезирования, об аптеках и медицинских центрах, где есть необходимые медикаменты и услуги. Важно понять: вы далеко не единственный человек, который столкнулся с такими трудностями. Вы не будете чувствовать себя одинокими, а также сможете помочь другим родителям.

### **Дальнейшие жизненные планы**

Поняв и приняв новые условия, первым делом подумайте о том, как организовать свое время. Если у вас есть возможность уйти с работы, скорее всего, стоит это сделать, - силы вам понадобятся на другое. Следующий шаг - составьте план жизни вашего ребёнка. Конечно, центральное место в нем займут визиты к врачу, консультации, процедуры, - все, что связано с лечением. Однако ограничиваться этим нельзя. Вы должны подумать и о развитии ребенка, о том, чтобы он не чувствовал себя исключенным из нормальной жизни.

Используйте все средства, которые могут помочь ребенку общаться с внешним миром, узнавать новое и учиться, заниматься творчеством, дружить с другими детьми. Это и компьютер, и книги, и развивающие и обучающие программы, и походы в музей и прогулки по городу (по возможности). Если инвалид не отгорожен от внешней жизни, а

наоборот, хорошо развит и социализирован (общается с людьми и занимается интересным делом), то он может добиться очень многого: получить образование, найти интересное занятие и даже заработать себе на жизнь.

Если в доме ребенок с ограниченными возможностями здоровья, постарайтесь не забывать и о других членах семьи, в особенности о его братьях и сестрах. Когда здоровому ребенку в семье уделяется максимум внимания, а присутствие больного ребенка признается, но он существует как бы сам по себе. В этой ситуации ребенок с ограниченными возможностями здоровья очень остро чувствует безразличие к нему, одиночество. Его развитие, скорее всего, примет неправильную форму: уход от реальности, депрессии, деградация.

Самое лучшее, что вы можете сделать, это воспитывать своих здоровых детей заботливыми и любящими по отношению к их брату или сестре, который серьезно болен. В этом случае отношения в семье будут гораздо более гармоничными.

### **Госпитализация**

Бывают случаи, при которых ребенку приходится часто ложиться в больницу. После нескольких госпитализаций дети если и не привыкают к больничной жизни, то по крайней мере смиряются с ней. Но, если это одна из первых госпитализаций вашего ребенка, спокойно объясните ему, что необходимо временно побыть в другом месте, но вскоре он вернется домой. Будьте изобретательны, старайтесь всякий раз придумывать что-то новенькое, чтобы его порадовать. Ведите себя естественно и, по возможности, ровно. Главное, дайте понять, что вы всегда будете рядом и поможете перенести все трудности.

Если вы почувствуете, что не в силах скрыть свои эмоции и тревогу, постарайтесь плакать и переживать так, чтобы ребенок не видел вашего состояния. То, что вы чувствуете, вполне нормально, это тяжелое испытание для вас. Но общаясь с ребенком старайтесь держать себя в руках, так ребенок спокойнее будет переносить трудности и не будет волноваться еще и за вас, ведь он вас любит.

### **Вы и окружение**

"Ты - не такой, как все". Эту фразу ваш ребенок рискует услышать от сверстников или прочесть в глазах некоторых взрослых. Да, дети жестоки и склонны отторгать всех, кто не похож на них. Да и многие взрослые не отличаются тактичностью и пониманием. Так не бойтесь и вы, если видите, что ребенок не может сам справиться с насмешками сверстников, аккуратно вмешаться, чтобы показать ему, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку.

Но в ваших силах научиться самим и помочь ребенку не обращать внимания на бестактность невоспитанных людей.

### **Ваше душевное благополучие**

Позаботьтесь не только о физическом, но и о психологическом восстановлении ребенка. Не позволяйте себе кричать на всю улицу: "Не делай этого, ты что забыл, что болен?!" Ничего страшного, если ребенок сделает что-то без вашей помощи, это даст ему возможность почувствовать себя полноценным человеком. Спокойствие, смех, уверенность, искренняя похвала близкого человека зачастую способны сделать больше, чем любое самое современное лекарство.