

Не замыкайтесь

Проблемы с выгоранием так или иначе переживает каждый родитель особого ребенка. Нужно проявлять избирательность и осмотрительность, не напоминать постоянно друг другу об аутизме и находить возможности для переключения на другие вопросы. Стремитесь получать как можно больше от своих действий и наслаждайтесь общением с близкими людьми.

Позаботьтесь о себе

Не забывайте оставить время для себя самих, без вашего ребенка. Один из лучших подарков, который вы можете сделать себе – это отдохнуть, сменить обстановку и отвлечься (отвезите ребенка к бабушке, оставьте с хорошей няней и т. д.). Ваш ребенок нуждается в том, чтобы вы отдыхали и были способны плодотворно проводить с ним время. Вам понадобятся силы, чтобы противостоять тем людям, которые будут говорить, что ваш ребенок был бы нормальным, если бы вы не «баловали» его и не «нянчились» с ним.

Прежде всего контролируйте себя, а не ребенка

Вы не можете помочь своему ребенку, если сами находитесь во взвинченном состоянии. В случае особого напряжения, раздражения, прежде чем что-то предпринять, подождите немного и успокойтесь. Как только самообладание вернется к вам, с ребенком произойдет то же самое.

Примите особого ребенка

Вам может понадобиться время и поддержка, чтобы принять диагноз. Помимо всего прочего, осознайте, что ребенок тот же самый, что и вчера, и два дня назад, и даже несколько лет назад. Вам нужно «оплакать» утрату «идеального» ребенка, которого вы ожидали. Прежде всего, ваш ребенок уникальный!

**СПОКОЙСТВИЕ, ПОЗИТИВ И
УВЕРЕННОСТЬ В РОДИТЕЛЬСКИХ
СИЛАХ – ОСНОВА МАКСИМАЛЬНО
ВОЗМОЖНОГО РАЗВИТИЯ
ОСОБОГО РЕБЕНКА!**



**ЭФФЕКТИВНОЕ
РОДИТЕЛЬСТВО**

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



ХОЧЕШЬ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ – НАЧНИ С СЕБЯ!

Уважаемые родители!

Если вашему ребенку поставили диагноз «аутизм» или другой, относящийся к расстройствам аутистического спектра, не отчаивайтесь.

Тысячи семей воспитывают детей с таким заболеванием. Советы родителей, прошедших путь воспитания и развития особых детей, помогут вам и вашему ребенку.

Сохраняйте доброжелательность и уравновешенность

Психическое состояние родителей оказывает существенное влияние на жизнь и здоровье ребенка. Уравновешенность, доброжелательность, спокойствие способствуют установлению контакта с ребенком, позволяют объективно оценить его потенциал, актуальные потребности. Заботливое, терпеливое отношение существенно повышает шансы особых детей к адаптации в социуме. Напротив, раздражительность родителя повышает тревожность ребенка, он чаще срывается и уходит в себя.

Позвольте ребенку быть самим собой

Отождествление себя с ребенком опасно как для родителей, так и для детей. При таком отношении родитель болезненно воспринимает любое отклонение от ожиданий, которые он питает в отношении ребенка, переживает его неудачи как свои собственные, способствует накоплению стресса. Ребенок под гиперопекой испытывает проблемы с приобретением навыков самостоятельного обслуживания, что в дальнейшем отрицательно скажется во взрослой жизни. Разумный подход в данном случае – обучение, а не обслуживание.

Поддерживайте и развивайте сильные стороны особого ребенка

Родители и дети – это разные личности с различающимися наборами способностей. Особый ребенок имеет особые познавательные способности. В любом случае поощряйте их, будьте уважительны и конкретны. Ваша задача – помочь понять будущие действия, а не обесценить занятия ребенка. Успехи ребенка станут дополнительным стимулом ваших дальнейших действий!

Развивайтесь сами

Регулярное чтение научных работ в области расстройства аутистического спектра, новых методик, блогов и форумов родителей, воспитывающих таких же детей, может быть полезно. При этом не верьте всему, что написано в Интернете, доверяйте только проверенной информации!

Будьте терпимы

Наказание ремнем, шлепки, удары и любое иное физическое воздействие на детей недопустимы. Ни опыт предшествующих поколений, ни трудности с воспитанием, ни личное тяжелое эмоциональное состояние родителя не могут быть оправданием таких действий.

Помогайте друг другу

И детям, и их родителям нужно проявлять взаимную поддержку и заботу, это укрепит семью. Родительские сообщества способствуют повышению заинтересованности родителей и повышают педагогическую культуру родителей и уровень семейного воспитания.

